

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБОУ «Саралинская СОШ»
Гребенькова О.В
01.09.2023 г

**Основное(организационное) десятидневное меню
для организации питания школьников МБОУ «Саралинская СОШ»
от 4 до 7 лет в 2023/2024 учебном году**

с.Сарала

Пояснительная записка к примерному десятидневному меню.

Представленное примерное 10-ти дневное меню рассчитано для обучающихся Саралинской средней школы от **4,5 до 7 лет.**

При составлении меню использовали **Новейший сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для предприятий и образовательных учреждений М.В.Климова 2016 года.**

Примерное десятидневное меню утверждено директором МБОУ «Саралинская СОШ» Гребеньковой О.В.

Технологические карты представлены на каждый день с учетом возрастных норм, выхода блюд, сезонности в соответствии с СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в образовательных учреждениях».

Для детей всех возрастных групп предусматривается единое меню, различающееся только массами порции (выходами) блюд и кулинарных изделий, что должно снизить издержки по организации питания на одном пищеблоке образовательного учреждения, обеспечить возможность приготовления блюд «в одном котле» с последующим дифференцированным порционированием, упростить проведение необходимых расчетов (калькуляции) и оформления документации.

Циклическим меню предусмотрено одноразовое питание (обед)

При разработке рациона питания и меню был учтен опыт образовательных учреждений, в т.ч. принимались во внимание возможности поставки тех или иных продуктов по дням недели, трудоемкость различных блюд, загруженность технологического оборудования.

Циклическое меню содержит последовательность блюд, кулинарных изделий и пищевых продуктов, непосредственно используемых в питании обучающихся, распределенную по приемам пищи дни и недели, пришедшиеся на праздничные и выходные дни, пропускаются. Меню должно выполняться последовательно, по дням недели. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов.

Рацион питания для воспитанников сбалансированы с учетом «Норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» (МР 2.3.1.2432-08 от 18.12.2008 г.) и предусматривают удовлетворение не менее 80% от суточной потребности детей соответствующего возраста в пищевых веществах и энергии за счет четырехразового питания. Рацион питания оптимизирован по содержанию макро- и микронутриентов.

В соответствии с «Основами государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 25.10.2010г. №1873-р), предусмотрен целый ряд мер, направленных на обеспечение потребности детей и подростков в необходимых микронутриентах (витаминах и минеральных веществах), в частности предусмотрено использование обогащенных микронутриентами продуктов промышленного производства (молока, хлеба, соков и напитков и др.), а также витаминизация третьих блюд (компотов). В результате комплексного обогащения рациона питания микронутриентами, удовлетворяется до 100% потребности детей и подростков в основных микронутриентах, необходимых для сохранения и укрепления здоровья, их гармоничного роста и развития.

Меню разработано с учетом санитарно-эпидемиологических правил и норм Российской Федерации:

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего образования от 23.07.2008 года.

СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» - с дополнениями и изменениями в редакции СанПиН 2.3.2.1280-03 (№2), СанПиН 2.3.2.2227-07 (№5), СанПиН 2.3.2.2340-08 (№6), СанПиН 2.3.2.2351-08 (№7), СанПиН 2.3.2.2354-08 (№8), СанПиН 2.3.2.2362-08 (№9), СанПиН 2.3.2.2401-08 (№10), СанПиН 2.3.2.2421-08 (№11), СанПиН 2.3.2.2422 (№12), СанПиН 2.3.2.2430 (№13), СанПиН 2.3.2.2509-08 (№14), СанПиН 2.3.2.2567-09 (№15), СанПиН 2.3.2.2575-10 (№16), СанПиН 2.3.2.2603-10 (№17), СанПиН 2.3.2.2650-10 (№18), СанПиН 2.3.2.2722-10 (№19), СанПиН 2.3.2.2757-10 (№21), СанПиН 2.3.2.2804-10 (№22), СанПиН 2.3.2.2868-11 (№23);

СанПиН 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них продовольственного сырья и пищевых продуктов. Санитарно-эпидемиологические правила» (с дополнениями и изменениями в редакции СП 2.3.6.1254-03 - №1, СП 2.3.6.2202-07 - №2, СП 2.3.6.2820-10 - №3, СП 2.3.6.2867-11 - №4).

Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, вошедшие в меню, обеспечивают их высокую пищевую и биологическую ценность, специально адаптированы для питания с учетом функциональных особенностей детского организма, принципов щадящего питания, предусматривающих механическое, химическое и термическое щажение. Из рецептов исключены острые (жгучие) специи. Уксус, маргарин и другие продукты, запрещенные или не рекомендуемые для использования в питание обучающихся. Ограничено использование поваренной соли и сахара, как ведущих факторов риска основных алиментарно-зависимых инфекционных заболеваний, имеющих наибольшее социально-гигиеническое значение.

Большинство рецептов и технологий приготовления блюд и кулинарных изделий, включенных в меню, само меню отвечают принципам лечебного (диетического) питания. В меню не используются пищевые продукты, являющиеся облигатными аллергенами (вызывающие аллергические проявления у значительного количества детей). Исключение из рациона питания (или замена) пищевых продуктов, вызывающих у отдельных детей аллергические реакции, пищевой непереносимости и т.п., осуществляется в индивидуальном порядке, на основании заключения врача-аллерголога (педиатра).