

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ «Саралинская СОШ»

Гребенькова О.В

03.09.2020 года



**Примерное десятидневное меню
для организации питания школьников МБОУ «Саралинская СОШ»
в 2020/2021 учебном году**

С.Сарала

Пояснительная записка к примерному десятидневному меню.

Представленное примерное 10-ти дневное меню рассчитано для обучающихся Саралинской средней школы от 11 до 18 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 неинфекционных 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).

№ техно- логи- ческой карты и № рецептур	<i>Наименование,</i> 1 Д Е Н Ъ понедельник	Выход блюد	Пищевые вещества				Пищевые вещества					
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>ККАЛ</i>	<i>В1</i>	<i>В 2</i>	<i>С</i>	<i>Са</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
			<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>
9	Салат овощной с р./м	60	1,15	0,18	7,19	35,1	0,03	0,03	15,51	33,14	17,28	1,27
206/14	Суп картофельный с горохом на тушёной говядине	250	9,4	57,6	19,2	662,8	0,35	0,8	1,2	63,6	42,7	3,2
413/19	Макароны отварные	180	7,4	6,0	35,3	224,8	0,06	0,02	-	6,48	11,49	1,46
608/27	Котлета запеченная	80	7,10	5,70	6,50	107,00	0,04	0,06	-	11,00	-	0,80
883/32	Кисель п/я	200	0,31	-	39,4	160	0,012	0,004	2,4	22,46	5,58	0,19
39	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	-	-	-	-	11,4	-
40	Хлеб ржаной	30	4	0,5	25,4	122,4	0,1	-	-	10,8	11,4	2,4
52	Пряник	50	3	2,4	37,5	183	-	-	-	5,5	4,5	0,4
	Итого	870	32,36	72,08	170,49	1542,5	0,592	0,194	38,22	152,98	92,95	9,72

№ техно- логической карты и № рецептур	Наименование, 2 Д Е Н Ъ вторник	Выход блюд 11-18 лет	Пищевые вещества				Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	В 2	С	Са	Mg	Fe
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет
119/36	Икра кабачковая	60	2,265	11,755	14,81	174	0,06	0,0575	13,8075	46,15	-	1,52
187/12	Щи из свежей капусты на тушеной говядине со сметаной	250/10	2,16	5,9	13,11	124,6	0,06	0,05	12,81	59,68	31,4	1,14
378/18	Гречка отварная рассыпчатая	180	11,1	11,9	49,8	350	0,26	0,15	-	32,98	175,6	5,91
619/22	Фрикадельки	100	73,2	7,95	9,32	137,2	0,05	0,04	0,65	25,4	12,1	0,79
960/31	Какао со сгущенным молоком	200	1,5	0,1	10	47,4	-	-	-	-	-	-
39	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	-	-	-	-	11,4	-
40	Хлеб ржаной	30	4	0,5	25,4	122,4	0,1	-	-	10,8	11,4	2,4
53	Фрукты	100	0,5	0,5	12,9	62	-	-	13,2	21,1	10,6	2,9
	Итого	950	98,725	42,145	152,91	1136,2	0,59	0,415	42,0475	348,31	215,74	15,14

№ техно- логи- ческой карты и № рецептур	Наименование, 3 Д Е Н Ъ среда	Выход блюд 11-18 лет	Пищевые вещества				Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	В 2	С	Са	Mg	Fe
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет
56/4	Салат из огурцов с луков р/м	60	0,85	5,01	2,58	59,1	0,151	0,02	4,1	23,7	13,32	0,61
17	Суп картофельный с рыбными консервами	250	21,1	20,7	32,8	401,85	0,27	0,32	17,2	79,2	115,1	3,1
694/20	Пюре картофельное	180	4,12	6,4	27,4	184,8	0,18	0,14	24,4	49,7	37,3	149,3
26	Колбаса вареная	100	21,9	20,2	-	271,6	-	-	-	11,64	33,95	-
943/28	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	-	-	0,3	11,1	1,4	0,28
39	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	-	-	-	-	11,4	-
40	Хлеб ржаной	30	4	0,5	25,4	122,4	0,1	-	-	10,8	11,4	2,4
54	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	-	-	-	14,5	10	1,1
	Итого	890	57,34	57,83	150,38	1355,65	0,701	0,48	46	200,64	222,47	156,79

№ техно- логи- ческой карты и № рецептур	<i>Наименование,</i> 4 Д Е Н Ъ четверг	Выход блюد	Пищевые вещества				Пищевые вещества					
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>ККАЛ</i>	<i>В1</i>	<i>В 2</i>	<i>С</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
			<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>
63/8	Салат из моркови с р/м	60	0,7	5,02	3,645	62,55	0,02	0,055	4,815	15,615	10,06	0,41
170/11	Борщ из свежей капусты на тушеной говядине со сметаной	250/10	1,8	4,92	10,93	10,8	0,05	0,04	10,68	49,73	26,1	1,2
645/25	Плов из птицы	180	16,94	10,46	15,73	305,3	0,106	0,13	6,03	46,34	54,04	1,97
859/33	Компот из свежих ягод	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,008	0,9	14,18	0,95	5,14
39	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	-	-	-	-	11,4	-
40	Хлеб ржаной	30	4	0,5	25,4	122,4	0,1	-	-	10,8	11,4	2,4
53	Фрукты	100	1,6	0,5	22,1	100,8	-	0,1	10,5	8,4	44,1	-
	Итого	850	27,2	23,74	141,34	808,1	0,368	0,378	32,71	476,05	175,48	7,42

№ техно- логи- ческой карты и № рецептур	Наименование, 5 Д Е Н Ъ пятница	Выход блюд 11-18 лет	Пищевые вещества				Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	В 2	С	Са	Mg	Fe
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет
3	Салат из свеклы отварной с р/м	60	0,7	5,02	3,645	62,55	0,02	0,055	4,815	15,615	10,06	0,41
208/15	Суп с макаронными изделиями на тушеной говядине	250	2,85	6,08	15,58	140,4	0,135	0,08	1,14	32,76	32,8	0,87
320	Картофель тушеный с овощами	180	4,12	6,4	27,4	184,8	0,18	0,14	24,4	49,7	37,3	149,3
960/31	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	4,0	3,54	17,57	118,6	0,06	0,118	1,58	152,2	10,67	0,48
39	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	-	-	-	-	11,4	-
40	Хлеб ржаной	30	4	0,5	25,4	122,4	0,1	-	-	10,8	11,4	2,4
54	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177	-	-	-	8	5	0,8
	Итого	790	17,89	21,1	138,04	828,94	0,465	0,22	32,54	248,15	130,04	154,304

№ техно- логи- ческой карты и № рецептур	Наименование, 6 Д Е Н Ъ понедельник	Выход блюд <i>11-18</i> <i>лет</i>	Пищевые вещества				Пищевые вещества					
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>ККАЛ</i>	<i>В1</i>	<i>В 2</i>	<i>С</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
			<i>11-18</i> <i>лет</i>	<i>11-18</i> <i>лет</i>	<i>11-18</i> <i>лет</i>	<i>11-18</i> <i>лет</i>	<i>11-18</i> <i>лет</i>	<i>11-18</i> <i>лет</i>	<i>11-18</i> <i>лет</i>	<i>11-18</i> <i>лет</i>	<i>11-18</i> <i>лет</i>	<i>11-18</i> <i>лет</i>
424/35	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	-	22,0	-	1,00
204/16	Суп картофельный с крупой на тушеной говядине	250	2,36	3,25	14,5	102,9	0,108	0,066	9,9	32,04	27,4	1,1
618/22	Тефтели запеченные	80	7,32	7,95	9,32	137,2	0,05	0,04	0,65	25,4	0,79	12,1
413/19	Макароны отварные	180	7,4	6,0	35,3	224,8	0,006	0,02	-	6,48	1,46	11,49
944/29	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	-	2,83	14,2	2,4	0,36
39	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	-	-	-	-	11,4	-
40	Хлеб ржаной	30	4	0,5	25,4	122,4	0,1	-	-	10,8	11,4	2,4
53	Фрукты	100	0,9	0,2	8,5	45,2	-	-	63	35,7	13,7	03
	Итого	920	28,71	22,62	152,2	804,9	0,348	0,306	76,38	146,62	57,17	27,15

№ техно- логи- ческой карты и № рецептур	<i>Наименование,</i> 7 Д Е Н Ъ вторник	Выход блюд <i>11-18 лет</i>	Пищевые вещества				Пищевые вещества					
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>ККАЛ</i>	<i>В1</i>	<i>В 2</i>	<i>С</i>	<i>Са</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
			<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>	<i>11-18 лет</i>
7	Салат овощной с яблоками	60	1,17	1,18	7,19	35,1	0,03	0,03	15,51	33,14	17,28	1,27
197/13	Рассольник ленинградский со сметаной на тушенной говядине	250/10	2,4	6,1	14,38	128,8	0,108	0,07	10,0	35,04	29,0	1,1
378/18	Гречка отварная рассыпчатая	180	11,1	11,9	49,8	350	0,26	0,15	-	32,98	175,6	5,91
591/24	Гуляш из птицы	100	14,3	13,3	17,4	248	0,08	0,171	12,9	42	2,13	44,2
859/33	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,008	0,9	14,18	0,95	5,14
39	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	-	-	-	-	11,4	-
40	Хлеб ржаной	30	4	0,5	25,4	122,4	0,1	-	-	10,8	11,4	2,4
52	Пряник	50	3	2,4	37,5	183	-	-	-	5,5	4,5	0,4
	Итого	900	37,61	34,64	189,55	1229,3	1,31	0,429	39,31	173,04	245,05	56,23

№ техно- логической карты и № рецептур	Наименование, 8 Д Е Н Ъ среда	Выход блюд 11-18 лет	Пищевые вещества				Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет
71/6	Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком	60	2,73	7,08	9,55	112,7	0,09	0,09	8,36	19,55	24,13	0,9
17	Суп картофельный с рыбными консервами	250	21,1	20,7	32,8	401,85	0,27	0,32	17,2	79,2	115,1	3,1
594/20	Пюре картофельное	180	4,12	6,4	27,4	184,8	0,18	0,14	24,4	49,7	37,3	149,3
536/23	Сосиски отварные	80	7,11	19,9	0,32	210,2	0,11	12,8	-	23,7	12,8	1,1
960/31	Какао со сгущенным молоком	200	4,0	3,54	17,57	118,6	0,06	0,118	1,58	152,2	10,67	0,48
39	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	-	-	-	-	11,4	-
40	Хлеб ржаной	30	4	0,5	25,4	122,4	0,1	-	-	10,8	11,4	2,4
53	Фрукты	100	0,5	0,5	12,9	62	-	-	13,2	21,1	10,6	2,9
	Итого	920	45,06	587	118,37	1212,55	0,81	13,468	64,74	356,25	222	160,18

№ техно- логической карты и № рецептур	Наименование, 9 Д Е Н Ъ четверг	Выход блюд 11-18 лет	Пищевые вещества				Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	В 2	С	Са	Mg	Fe
			11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет	11-18 лет
5	Салат из свеклы с яблоками	60	1,09	6,08	11,20	103,9	0,02	0,03	6,44	29,26	16,83	1,48
187/12	Щи со свежей капустой и картофелем	250/10	1,8	4,92	10,93	10,8	0,05	0,04	10,68	49,73	26,1	1,2
645/25	Рис отварной	180	5,49	9,12	37,8	257,9	0,04	0,15	-	7,14	1,1	26,4
619/22	Фрикадельки	80	58,5	6,36	7,45	109,8	0,04	0,03	0,52	20,3	7,3	0,63
883/32	Кисель п/я	200	0,31	-	39,4	160	0,012	0,004	2,4	22,46	5,58	0,19
39	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	-	-	-	-	11,4	-
40	Хлеб ржаной	30	4	0,5	25,4	122,4	0,1	-	-	10,8	11,4	2,4
54	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	-	-	-	14,5	10	1,1
	Итого	900	91,16	33,57	181,25	1048,1	0,272	0,264	20,17	159,28	83,11	35,56

№ техно- логи- ческой карты и № рецептур	Наименование, <i>10</i> Д Е Н Ъ пятница	Выход блюд <i>11-18</i> <i>лет</i>	Пищевые вещества				Пищевые вещества					
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>ККАЛ</i>	<i>В1</i>	<i>В 2</i>	<i>С</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
			<i>11-18</i> <i>лет</i>	<i>11-18</i> <i>лет</i>	<i>11-18</i> <i>лет</i>	<i>11-18</i> <i>лет</i>	<i>11-18</i> <i>лет</i>	<i>11-18</i> <i>лет</i>	<i>11-18</i> <i>лет</i>	<i>11-18</i> <i>лет</i>	<i>11-18</i> <i>лет</i>	<i>11-18</i> <i>лет</i>
1002	Винегрет овощной	60	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	0,11	9,63	31,23	0,82	20,12
208/15	Суп с макаронными изделиями на тушеной говядине	250	2,85	6,08	15,58	140,4	0,135	0,08	1,14	32,76	32,8	0,87
26	Колбаса вареная	80	21,9	20,2	-	271,6	-	-	-	11,64	33,95	-
708/21	Капуста тушеная	180	4,13	8,6	25,13	200,3	0,08	0,07	52,3	147,9	2,1	41,3
943/28	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	-	-	0,3	11,1	1,4	0,28
39	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	-	-	-	-	11,4	-
40	Хлеб ржаной	30	4	0,5	25,4	122,4	0,1	-	-	10,8	11,4	2,4
53	Фрукты	100	0,5	0,5	12,9	62	-	-	13,2	21,1	10,6	2,9
	Итого	920	35,88	45,01	108,71	1005,8	0,332	0,24	76,38	337,45	87,47	154,2