

Пояснительная записка к примерному меню для

обучающихся общеобразовательного учреждения.

Меню разработано с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся (7-11 и 12- 18 лет), скорректировано с учетом социально-демографических факторов, территориальных особенностей питания населения, продолжительности пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении (Приложение 8) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

При разработке меню для питания обучающихся предпочтение отдавалось свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке. Меню соответствует принципам щадящего питания, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, тушение, запекание.

В учреждении устройство и оборудование пищеблока соответствует санитарным правилам и нормам организации питания обучающихся. Для приготовления пищи и хранения продуктов питания используется электрооборудование: электропечь 4-х конфорочная – 2 шт., жарочный шкаф – 1 шт., электрокотел- 1 шт, холодильник – 5 шт. Для технологических и хозяйственно-бытовых целей имеется водопровод, моющие средства в достаточном количестве, помещение кухни оборудования вытяжной вентиляцией. Для хранения продуктов имеются два склада, оборудованные стеллажами.

Выдача готовой продукции осуществляется только после снятия пробы. Оценку качества блюд проводит бракеражная комиссия. Результат бракеража регистрируется в Журнале бракеража готовой кулинарной продукции с отметкой (Приложение 4.).

Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника с регистрацией в Журнале витаминизации третьих и сладких блюд ( Т1, приложение 10).

С целью контроля за соблюдением технологического процесса поваром отбирается суточная проба от каждой партии, приготовленных блюд, в соответствии с рекомендациями по отбору проб.

В учреждении созданы все необходимые условия для организации и осуществления питания обучающихся.

В учреждении организовано питание обучающихся 1-4 классы (завтрак) из расчета 70.00 руб. в день, 1-4 классы молоко или молочнокислые продукты (20.00 руб. в день); обучающиеся 5-11 классов (дети из многодетных семей, из семей малоимущих,), (70.00 руб), а также учащиеся 5-11 классов за счет средств родителей (70.00 руб в день). Дети-инвалиды (3 человека) обучаются на дому. Получают ежемесячно набор продуктов из расчета 125.00 руб. (из перечня меню).

  Поставщик продуктов питания: ИП Базалей П.А.

Молоко и молочная продукция ООО Андреевское молоко г. Спасск -Дальний

Примерное меню для обучающихся с 7 до 11 лет.

(Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. Могильного М.П, Тутельяна В.А., - 2017г.)

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория : 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| **Неделя 1**  **День 1**  завтрак | Салат из зеленого горошка | 60 | 1 | 43 | 6 | 64 | 7 |
| Ленивые голубцы с фаршем курицы | 200 | 20 | 6 | 17 | 203 | 306 |
| Хлеб | 40 | 3 | 1 | 20 | 98 | 108 |
| Сок фруктовый | 100 | 1 | - | 9 | 50 | 280 |
| Печенье | 30 | 2 | 3 | 22 | 12 | 173 |
| Молоко/ молочнокислые продукты | 190/  100 | 5/  3 | 5/  3 | 9/  6 | 101/60 | 10 |
| **Итого за день** |  |  | **32/29** | **58/56** | **83/80** | **528/487** |  |
| **День 2**  завтрак | Салат из квашеной капусты с луком | 60 | 1 | 6 | 6 | 81 | 4 |
| Рыба в маринаде | 80 | 17 | 10 | 12 | 205 | 343 |
| Картофельное пюре | 150 | 3 | 5 | 21 | 144 | 429 |
| Хлеб | 40 | 3 | 1 | 20 | 98 | 108 |
| Масло сливочное | 5 | 1 | 4 | 1 | 38 | 105 |
| Чай | 200 | 1 | 0 | 14 | 57 | 493 |
| Яблоко | 100 | 1 | 1 | 10 | 47 | 112 |
| Молоко/ молочнокислые продукты | 190/  100 | 5/  3 | 5/  3 | 9/  6 | 101/60 | 10 |
| **Итого за день** |  |  | **32/30** | **32/30** | **103/100** | **771/730** |  |
| **День 3**  завтрак | Салат витаминный | 60 | 1 | 9 | 6 | 109 | 2 |
| Суп гороховый с мясом курицы | 200 | 5 | 4 | 24 | 154 | 1444 |
| Хлеб | 40 | 3 | 1 | 20 | 98 | 108 |
| Сыр | 10 | 2 | 3.0 | 0 | 36 | 100 |
| Сок фруктовый | 100 | 1 | - | 10 | 50.0 | 280 |
| Вафли | 30 | 1 | 1 | 23 | 106 | 588 |
| Молоко/ молочнокислые продукты | 190/  100 | 5/  3 | 5/  3 | 9/  6 | 101/60 | 10 |
| **Итого за день** |  |  | **18/16** | **22/20** | **92/89** | **654/613** |  |
| **День 4**  Завтрак | Салат зеленый горошек с луком | 60 | 2 | 1 | 1 | 4 | 44 |
| Котлета в соусе | 80 | 14 | 20 | 16 | 307 | 381 |
| Рожки отварные | 150 | 16 | 17 | 87 | 576 | 291 |
| Хлеб | 40 | 3 | 1 | 20 | 98 | 108 |
| Масло сливочное | 5 | 1 | 4 | 1 | 38 | 105 |
| Чай с молоком | 200 | 3 | 3 | 13 | 87 | 495 |
| Сыр | 10 | 2 | 3.0 | 0 | 36 | 100 |
| Яблоко | 100 | 1 | 1 | 10 | 47 | 112 |
| Молоко/ молочнокислые продукты | 190/  100 | 5/  3 | 5/  3 | 9/  6 | 101/60 | 10 |
| **Итого за день** |  |  | **47/45** | **55/52** | **157/155** | **1294/1253** |  |
| **День 5**  завтрак | Каша манная молочная вязкая с маслом | 200 | 6 | 7 | 30 | 203 | 189 |
| Хлеб | 40 | 3 | 1 | 20 | 98 | 108 |
| Сыр | 10 | 2 | 3.0 | 0 | 36 | 100 |
| Масло сливочное | 5 | 1 | 4 | 1 | 38 | 105 |
| Яблоко | 100 | 1 | 1 | 10 | 47 | 112 |
| Чай с сахаром | 200 | 1 | 0 | 14 | 57 | 493 |
| Яйцо отварное вкрутую | 50 | 6 | 5 | 1 | 78 | 453 |
| Молоко/ молочнокислые продукты | 190/  100 | 5/  3 | 5/  3 | 9/  6 | 101/60 | 10 |
| **Итого за день** |  |  | **25/22** | **26/23** | **87/84** | **658/617** |  |
| **Неделя 2**  **День 6**  Завтрак | Салат из свежей капусты | 60 | 1 | 6 | 6 | 81 | 4 |
| Плов с мясом  курицы | 200 | 15 | 1 | 43 | 225 | 406 |
| Хлеб | 40 | 3 | 1 | 20 | 98 | 108 |
| Масло сливочное | 5 | 1 | 4 | 1 | 38 | 105 |
| яблоко | 100 | 1 | 1 | 10 | 47 | 112 |
| Какао | 200 | 4 | 4 | 26 | 160 | 496 |
| Молоко/ молочнокислые продукты | 190/  100 | 5/  3 | 5/  3 | 9/  6 | 101/60 | 10 |
| **Итого за день** |  |  | **30/28** | **22/20** | **115/112** | **750/709** |  |
| **День 7**  Завтрак | Салат витаминный | 60 | 1 | 9 | 6 | 109 | 2 |
| Суп картофельный с рыбой | 200 | 10 | 5 | 10 | 242 | 150 |
| Хлеб | 40 | 3 | 1 | 20 | 98 | 108 |
| Сыр | 10 | 2 | 3.0 | 0 | 36 | 100 |
| Сок фруктовый | 100 | 1 | - | 10 | 50 | 280 |
| Печенье | 30 | 2 | 3 | 22 | 125 | 173 |
| Молоко/ молочнокислые продукты | 190/  100 | 5/  3 | 5/  3 | 9/  6 | 101/60 | 10 |
| **Итого за день** |  |  | **24/22** | **26/24** | **77/74** | **761/720** |  |
| **День 8**  Завтрак | Огурец | 30 | 1 | 1 | 1 | 5 | 5,5 |
| Рыбные биточки | 80 | 15 | 12 | 6 | 226 | 248 |
| Рис отварной | 150 | 4 | 5 | 38 | 211 | 304 |
| Хлеб | 40 | 3 | 1 | 20 | 98 | 108 |
| Масло сливочное | 5 | 1 | 4 | 1 | 38 | 105 |
| Чай | 200 | 3 | 2. | 13. | 87 | 945 |
| Яблоко | 100 | 1 | 1 | 10 | 47 | 112 |
| Молоко/ молочнокислые продукты | 190/  100 | 5/  3 | 5/  3 | 9/  6 | 101/60 | 10 |
| **Итого за день** |  |  | **33/31** | **31/29** | **100/97** | **813/772** |  |
| **День 9**  Завтрак | Огурец | 30 | 1 | 1 | 1 | 4 | 5,5 |
| Жаркое по-домашнему с фаршем курицы | 200 | 14 | 14 | 15 | 244 | 369 |
| Хлеб | 40 | 3 | 1 | 20 | 98 | 108 |
| Сыр | 10 | 2 | 3.0 | 0 | 36 | 100 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 16 | 62 | 508 |
| Яблоко | 100 | 1 | 1 | 10 | 47 | 112 |
| Молоко/ молочнокислые продукты | 190/  100 | 5/  3 | 5/  3 | 9/  6 | 101/60 | 10 |
| **Итого за день** |  |  | **26/24** | **25/23** | **71/69** | **592/551** |  |
| **День 10**  Завтрак | Ленивые вареники со сметанным соусом  Или  Творожная запеканка со сметанным соусом | 200 | 33 | 10 | 33 | 351 | 279 |
| Чай | 200 | 1 | 0 | 14 | 57 | 493 |
| Молоко/ молочнокислые продукты | 190/  100 | 5/  3 | 5/  3 | 9/  6 | 101/60 | 10 |
| **Итого за день** |  |  | **39/37** | **15/12** | **56/53** | **509/468** |  |
| **Неделя 3**  **День 11**  Завтрак | Каша пшенная молочная | 200 | 4 | 5 | 34 | 195 | 175 |
| Чай | 200 | 1 | 0 | 14 | 57 | 493 |
| Хлеб | 40 | 3 | 1 | 20 | 98 | 1 |
| Сыр | 10 | 2 | 3. | 0 | 36 | 42 |
| Фрукты | 100 | 1 | 1 | 10 | 47 | 847 |
| Молоко/ молочнокислые продукты | 190/  100 | 5/  3 | 5/  3 | 9/  6 | 101/60 | 10 |
| **Итого за день** |  |  | **16/14** | **15/13** | **87/84** | **534/493** |  |
| **День 12**  Завтрак | Биточки рыбные запеченные | 80 | 12 | 4 | 8 | 115 | 255 |
| Пюре картофельное с м/сл | 150 | 3 | 5 | 18 | 127 | 312 |
| Чай с сахаром | 200 | 1 | 0 | 15 | 61 | 943 |
| Хлеб | 40 | 3 | 1 | 20 | 98 | 1 |
| Икра кабачковая консервированная | 60 | 3 | 1 | 23 | 115 | 73 |
| Яблоко | 100 | 1 | 1 | 10 | 47 | 847 |
| Молоко/ молочнокислые продукты | 190/  100 | 5/  3 | 5/  3 | 9/  6 | 101/60 | 10 |
| **Итого за день** |  |  | **28/26** | **17/15** | **103/100** | **664/623** |  |
| **День 13**  завтрак | Овощное рагу | 200 | 4 | 15 | 23 | 239 | 351 |
| Чай с лимоном | 200 | 1 | 0 | 15 | 61 | 377 |
| Хлеб | 40 | 3 | 1 | 20 | 98 | 1 |
| Масло сливочное | 5 | 1 | 4 | 1 | 38 | 41 |
| Огурец | 30 | 1 | 1 | 1 | 5 | 5,5 |
| Фрукты | 100 | 1 | 1 | 10 | 47 | 847 |
| Молоко/ молочнокислые продукты | 190/  100 | 5/  3 | 5/  3 | 9/  6 | 101/60 | 10 |
| **Итого за день** |  |  | **16/14** | **27/25** | **79/76** | **589/548** |  |
| **День 14**  Завтрак | Котлета мясная с соусом | 80 | 7 | 10 | 11 | 159 | 608 |
| Рис отварной | 150 | 4 | 5 | 38 | 211 | 304 |
| Чай с сахаром | 200 | 1 | 0 | 15 | 61 | 943 |
| Хлеб | 40 | 3 | 1 | 20 | 98 | 1 |
| Огурец | 30 | 1 | 1 | 1 | 5 | 5,5 |
| Фрукты | 100 | 1 | 1 | 10 | 47 | 847 |
| Молоко/ молочнокислые продукты | 190/  100 | 5/  3 | 5/  3 | 9/  6 | 101/60 | 10 |
| **Итого за день** |  |  | **22/20** | **23/21** | **104/101** | **682/641** |  |
| **День 15**  Завтрак | Гуляш с курицей | 80 | 9 | 19 | 1 | 203 | 243 |
| Макароны с маслом сливочным | 150 | 6 | 1 | 36 | 172 | 309 |
| Чай с лимоном | 200 | 1 | 0 | 15 | 61 | 377 |
| Хлеб | 40 | 3 | 1 | 20 | 98 | 1 |
| Огурец | 30 | 1 | 1 | 1 | 5 | 5,5 |
| Фрукты | 100 | 1 | 1 | 10 | 47 | 847 |
| Молоко/ молочнокислые продукты | 190/  100 | 5/  3 | 5/  3 | 9/  6 | 101/60 | 10 |
| **Итого за день** |  |  | **26/24** | **28/26** | **82/79** | **687/646** |  |
| Среднее значение за период |  |  |  |  |  |  |  |

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория : 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| **Неделя 1**  **День 1**  завтрак | Салат из зеленого горошка | 60 | 2 | 1 | 1 | 4 | 7 |
| Ленивые голубцы с фаршем курицы | 250 | 26 | 7 | 22 | 253 | 306 |
| Хлеб | 60 | 5 | 1 | 29 | 147 | 108 |
| Сок фруктовый | 180 | 1 | 1 | 18 | 77 | 280 |
| Печенье | 35 | 3 | 3 | 26 | 146 | 173 |
| **Итого за день** |  |  | **37** | **13** | **96** | **627** |  |
| **День 2**  завтрак | Салат из квашенной капусты с луком | 60 | 1 | 7 | 6 | 81 | 4 |
| Рыба в маринаде | 100 | 22 | 12 | 16 | 256 | 343 |
| Картофельное пюре | 180 | 4 | 4 | 26 | 173 | 429 |
| Хлеб | 60 | 5 | 1 | 29 | 147 | 108 |
| Масло сливочное | 5 | 1 | 4 | 1 | 38 | 105 |
| Чай | 200 | 1 | 0 | 15 | 61 | 943 |
| Яблоко | 100 | 1 | 1 | 10 | 47 | 112 |
| **Итого за день** |  |  | **35** | **29** | **103** | **803** |  |
| **День 3**  завтрак | Салат витаминный | 60 | 1 | 9 | 6 | 109 | 2 |
| Суп гороховый с мясом курицы | 250 | 7 | 5 | 29 | 192 | 1444 |
| Хлеб | 60 | 5 | 1 | 29 | 147 | 108 |
| Сыр | 10 | 2 | 3 | 0 | 36 | 100 |
| Сок фруктовый | 180 | 1 | 1 | 18 | 77 | 280 |
| Вафли | 30 | 1 | 1 | 23 | 106 | 588 |
| **Итого за день** |  |  | **17** | **20** | **105** | **667** |  |
| **День 4**  Завтрак | Салат с зеленым горошком с луком | 60 | 2 | 1 | 1 | 4 | 44 |
| Котлета в соусе из куриного фарша | 100 | 18 | 25 | 20 | 384 | 381 |
| Рожки отварные | 180 | 20 | 21 | 104 | 691 | 291 |
| Хлеб | 80 | 5 | 1 | 34 | 163 | 108 |
| Масло сливочное | 5 | 1 | 4 | 1 | 38 | 105 |
| Чай с молоком | 200 | 3 | 3 | 13 | 87 | 495 |
| Сыр | 10 | 2 | 3 | 0 | 36 | 100 |
| Яблоко | 100 | 1 | 1 | 10 | 47 | 112 |
| **Итого за день** |  |  | **52** | **59** | **183** | **1450** |  |
| **День 5**  завтрак | Каша манная молочная вязкая с маслом | 250 | 7 | 8 | 37 | 254 | 189 |
| Хлеб | 60 | 5 | 1 | 29 | 147 | 108 |
| Сыр | 10 | 2 | 3 | 0 | 36 | 100 |
| Масло сливочное | 5 | 1 | 4 | 1 | 38 | 105 |
| Яблоко | 100 | 1 | 1 | 10 | 47 | 112 |
| **Чай с сахаром** | 200 | 1 | 0 | 15 | 61 | 943 |
| Яйцо отварное вкрутую | 50 | 6 | 5 | 1 | 78 | 453 |
| **Итого за день** |  |  | **23** | **22** | **99** | **661** |  |
| **Неделя 2**  **День 6**  Завтрак | Салат из свежей капусты | 60 | 1 | 7 | 6 | 81 | 4 |
| Плов с мясом  курицы | 250 | 18 | 1 | 54 | 281 | 406 |
| Хлеб | 60 | 5 | 1 | 29 | 147 | 108 |
| Масло сливочное | 5 | 1 | 4 | 1 | 38 | 105 |
| Сыр | 10 | 2 | 3 | 0 | 36 | 100 |
| яблоко | 100 | 1 | 1 | 10 | 47 | 112 |
| Какао | 200 | 4 | 4 | 26 | 154 | 496 |
| **Итого за день** |  |  | **32** | **21** | **126** | **784** |  |
| **День 7**  Завтрак | Салат витаминный | 60 | 1 | 9 | 6 | 109 | 2 |
| Суп картофельный с рыбой | 250 | 12 | 6 | 13 | 303 | 150 |
| Хлеб | 80 | 5 | 1 | 34 | 163 | 108 |
| Сыр | 10 | 2 | 3 | 0 | 36 | 100 |
| Сок фруктовый | 180 | 1 | 1 | 18 | 77 | 280 |
| Печенье | 30 | 2 | 3 | 22 | 125 | 173 |
| **Итого за день** |  |  | **23** | **23** | **93** | **813** |  |
| **День 8**  Завтрак | Огурец | 30 | 0 | 1 | 1 | 2 | 753 |
| Рыбные биточки | 80 | 12 | 4 | 8 | 115 | 255 |
| Рис отварной | 160 | 4 | 5 | 41 | 225 | 304 |
| Хлеб | 60 | 5 | 1 | 29 | 147 | 108 |
| Масло сливочное | 5 | 1 | 4 | 4 | 28 | 105 |
| Чай с молоком | 200 | 3 | 3 | 13 | 87 | 495 |
| Яблоко | 100 | 1 | 1 | 10 | 47 | 112 |
| **Итого за день** |  |  | **26** | **19** | **106** | **651** |  |
| **День 9**  Завтрак | Огурец | 30 | 0 | 1 | 1 | 2 | 55 |
| Жаркое по-домашнему с фаршем курицы | 250 | 17 | 18 | 19 | 304 | 369 |
| Хлеб | 60 | 5 | 1 | 29 | 147 | 108 |
| Сыр | 10 | 2 | 3 | 0 | 36 | 100 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 16 | 62 | 508 |
| Яблоко | 100 | 1 | 1 | 10 | 47 | 112 |
| **Итого за день** |  |  | **25** | **24** | **756** | **598** |  |
| **День 10**  Завтрак | Ленивые вареники со сметанным соусом  ИЛИ  Творожная запеканка со сметанным соусом | 250 | 41 | 12 | 42 | 439 | 279 |
| Чай | 200 | 1 | 0 | 15 | 61 | 943 |
| **Итого за день** |  |  | **42** | **12** | **57** | **500** |  |
| **Неделя 3**  **День 11**  Завтрак | Каша пшенная молочная | 250 | 5 | 6 | 42 | 244 | 175 |
| **Чай с сахаром** | 200 | 1 | 0 | 15 | 61 | 943 |
| Хлеб | 60 | 5 | 1 | 29 | 147 | 1 |
| Сыр | 10 | 2 | 3 | 0 | 36 | 42 |
| Фрукты | 100 | 1 | 1 | 10 | 47 | 847 |
| **Итого за день** |  |  | **14** | **11** | **96** | **535** |  |
| **День 12**  Завтрак | Биточки рыбные запеченные | 80 | 12 | 4 | 8 | 115 | 255 |
| Пюре картофельное с м/сл | 180 | 3 | 6 | 21 | 152 | 312 |
| Чай с сахаром | 200 | 1 | 0 | 15 | 61 | 943 |
| Хлеб | 60 | 5 | 1 | 29 | 147 | 1 |
| Икра кабачковая консервированная | 60 | 3 | 1 | 23 | 115 | 73 |
| Яблоко | 100 | 1 | 1 | 10 | 47 | 847 |
| **Итого за день** |  |  | **25** | **13** | **106** | **637** |  |
| **День 13**  завтрак | Овощное рагу | 250 | 5 | 19 | 28 | 299 | 351 |
| Чай с лимоном | 200 | 1 | 0 | 15 | 61 | 377 |
| Хлеб | 60 | 5 | 1 | 29 | 147 | 1 |
| Масло сливочное | 5 | 1 | 4 | 1 | 38 | 41 |
| Огурец | 30 | 0 | 1 | 1 | 2 | 55 |
| Фрукты | 100 | 1 | 1 | 10 | 47 | 847 |
| **Итого за день** |  |  | **13** | **26** | **84** | **594** |  |
| **День 14**  Завтрак | Котлета мясная с соусом | 80 | 7 | 10 | 11 | 159 | 608 |
| Рис отварной | 160 | 4 | 5 | 41 | 225 | 304 |
| Чай с сахаром | 200 | 1 | 0 | 15 | 61 | 943 |
| Хлеб | 60 | 5 | 1 | 29 | 147 | 1 |
| Огурец | 30 | 0 | 1 | 1 | 2 | 71 |
| Фрукты | 100 | 1 | 1 | 10 | 47 | 847 |
| **Итого за день** |  |  | **18** | **18** | **107** | **641** |  |
| **День 15**  Завтрак | Гуляш с курицей | 100 | 11 | 23 | 1 | 253 | 243 |
| Макароны с маслом сливочным | 150 | 6 | 1 | 36 | 172 | 309 |
| Чай с лимоном | 200 | 1 | 0 | 15 | 61 | 377 |
| Хлеб | 60 | 5 | 1 | 29 | 147 | 1 |
| Огурец | 30 | 0 | 1 | 1 | 2 | 71 |
| Фрукты | 100 | 1 | 1 | 10 | 47 | 847 |
| **Итого за день** |  |  | **24** | **27** | **92** | **682** |  |
| Среднее значение за период |  |  |  |  |  |  |  |