



Утверждаю:

Директор школы:

Натейкина Ж.П.

02.09.2024

**Основное (организованное) меню**  
(осенне-зимний период)  
для организации питания учащихся 7-11 лет  
В МБОУ «Краснопольской СШ»

### Пояснительная записка

Настоящее «Основное (организованное) меню для организации питания учащихся в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Краснопольская средняя школа»» разработано в соответствии с утвержденными Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590-20 с учетом пожелания родителей (законных представителей) и детей, при этом сохранив рациональное питание.

При составлении рационов использовались рецептуры и технологии приготовления блюд, разработанные с использованием единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и культурных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Под редакцией А.Я. Перевалов, Н. В. Тапешкина – Пермь: Издание 1-е, 2018. – 404с.; справочника: Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. Член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. М.: Дели принт, 2002-236с.

Так как учреждение работает на полуфабрикатах из мяса говядины, птицы и рыбы были составлены техно-технологические карты на полуфабрикаты (котлеты, нагетсы, биточки) в соответствии с межгосударственным стандартом ГОСТ 31987-2012г., разработанные ОАО «Всероссийский научно – исследовательский институт сертификации», введенный в действие в качестве национального стандарта Российской Федерации с 01.01.2015г. приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 27.06.2013г. №196-ст.

В школе предусмотрен один прием пищи (обед), так как продолжительность нахождения учащегося в общеобразовательной организации составляет до 6 часов. В основу разработки примерного меню заложены нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп, представленные в Таблице 1 Приложение № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, калорийность между приемами пищи распределена в соответствии с Таблицей 3 Приложения 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) указаны в соответствии с Таблицей 3 Приложения 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20. В основном (организованном) меню содержание белков, жиров и углеводов рассчитано с учетом требований п.8.1.2.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Меню дифференцировано по 2 возрастным группам школьников: 7-11 лет, 12-18 лет. Меню разнообразное, соответствует нормам качества питания школьников. Обед составляет 30-35% от соответствующей возрастной суточной потребности пищевых веществах и энергии. В рацион питания учащихся с указанием количества белков, жиров, углеводов и калорийности включены блюда из мяса, рыбы, молока, сыра, фруктов, овощей и кондитерских изделий, не содержащих пальмовое масло.

В соответствии с п.8.1.2.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 приложения 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

Согласно 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли. В целях эффективного оздоровления детей и профилактики недостаточности витамина С в школе проводится искусственная витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой (0,05гр. – для учащихся 7-11 лет и 0,07гр. – для учащихся 12-18 лет на порцию). Витамин С вводится в компоты и т.п. после их охлаждения не ниже 14<sup>0</sup>С непосредственно перед подачей.

Для витаминизации готовых 1 и 2 блюд в их состав можно включать зеленый лук, укроп, петрушку.

В исключительных случаях отсутствия какого-либо продукта для сохранения пищевой биологической целостности рациона производится замена в соответствии с таблицей о взаимозаменяемости Приложение № 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

| <b>Первый день</b>                              |              |               |              |              |               |                  |
|---|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|------------------|
| <b>Обед 7-11 лет</b>                            |              |               |              |              |               |                  |
| Наименование блюда                              | Технол       | масса         | белки, г     | жиры, г      | углево        | энерг. ценность, |
| Икра кабачковая (пром пр-                       | 150          | 60,00         | 1,14         | 5,34         | 4,62          | 70,80            |
| Суп картофельный с фрикадельками (полуфабрикат) | 124          | 200,00        | 7,42         | 6,52         | 11,86         | 135,80           |
| Капуста тушеная                                 | 380          | 150,00        | 3,30         | 5,10         | 12,15         | 108,00           |
| Биточки куриные(полуфабрикат)                   | 4            | 90,00         | 18,90        | 5,40         | 5,40          | 153,00           |
| Какао с молоком                                 | 462          | 200,00        | 3,30         | 2,90         | 13,80         | 94,00            |
| Хлеб пшеничный в/с                              | г/п          | 45,00         | 3,42         | 0,36         | 22,14         | 105,48           |
| Зефир   | г/ п         | 45            | 0,03         | 0            | 35,33         | 136,8            |
|   |              |               |              |              |               |                  |
| <b>Итого рацион (%)</b>                         | <b>34,21</b> | <b>790,00</b> | <b>37,51</b> | <b>25,62</b> | <b>105,30</b> | <b>803,88</b>    |
| <b>Второй день</b>                              |              |               |              |              |               |                  |
| <b>Обед 7-11 лет</b>                            |              |               |              |              |               |                  |
| Наименование блюда                              | Технол       | масса         | белки, г     | жиры, г      | углево        | энерг. ценность, |
| Салат из капусты белокочанной                   | 1            | 100,00        | 1,60         | 6,10         | 8,70          | 96,00            |
| Свекольник                                      | 98           | 200,00        | 1,64         | 3,80         | 8,58          | 75,00            |
| Котлета "Домашняя" (полуфабрикат)               | 4            | 90,00         | 9,90         | 15,30        | 5,85          | 177,30           |
| Макаронные изделия                              | 256          | 150,00        | 5,55         | 5,55         | 29,57         | 190,35           |
| Соус томатный                                   | 419          | 15,00         | 0,17         | 0,49         | 0,69          | 7,85             |
| Хлеб пшеничный в/с                              | г/п          | 25,00         | 1,90         | 0,20         | 12,30         | 58,60            |
| Гренки из пшеничного хлеба                      | 143          | 15,00         | 2,90         | 0,22         | 12,87         | 61,85            |
| Сок овощные, фруктовы и ягодные                 | 501          | 200,00        | 0,20         | 1,00         | 20,20         | 86,00            |
| Мармелад  | г/п          | 30,00         | 0,10         | 0,00         | 22,98         | 85,90            |
| <b>Итого рацион (%)</b>                         | <b>35,70</b> | <b>825,00</b> | <b>23,96</b> | <b>32,66</b> | <b>121,74</b> | <b>838,85</b>    |

| Третий день                  |         |        |          |         |        |                  |
|------------------------------|---------|--------|----------|---------|--------|------------------|
| Обед 7-11 лет                |         |        |          |         |        |                  |
| Наименование блюда           | Технол  | масса  | белки, г | жиры, г | углево | энерг. ценность, |
| Овощи свежие                 | 148     | 60     | 0,42     | 0,06    | 1,14   | 6,6              |
| Борщ с капустой и картофелем | 95      | 200,00 | 1,44     | 3,54    | 5,72   | 60,60            |
| Сметана (15%)                | г/п 433 | 10,00  | 0,24     | 1,50    | 0,32   | 15,75            |
| Птица (голень жареная)       | 293     | 90,00  | 20,86    | 14,23   | 2,07   | 190,79           |
| Рис отварной                 | 385     | 150,00 | 2,51     | 3,62    | 25,90  | 211,30           |
| Хлеб пшеничный в/с           | г/п     | 45,00  | 3,42     | 0,36    | 22,14  | 105,48           |
| Гренки из пшеничного хлеба   | 143     | 30,00  | 4,19     | 0,44    | 25,74  | 123,7            |
| Компот из ягод замороженных  | 491     | 200,00 | 0,20     | 0,10    | 10,70  | 44,00            |
| Фрукты свежие                | 82      | 100,00 | 0,40     | 0,40    | 9,80   | 44,00            |
|                              |         |        |          |         |        |                  |
| Итого рацион (%)             | 34,14   | 885,00 | 33,68    | 24,25   | 103,53 | 802,22           |

| Четвёртый день  |        |        |          |         |        |                  |
|---|--------|--------|----------|---------|--------|------------------|
| Обед 7-11 лет   |        |        |          |         |        |                  |
| Наименование блюда  | Технол | масса  | белки, г | жиры, г | углево | энерг. ценность, |
| Салат из свёклы отварной                                    | 26     | 60,00  | 0,84     | 3,66    | 4,56   | 54,60            |
| Суп картофельный  | 124    | 200,00 | 1,94     | 2,08    | 13,00  | 78,20            |
| Жаркое по -домашнему из мясных консервов (ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ) | 364    | 240,00 | 20,88    | 21,96   | 15,00  | 340,80           |
| Кофейный напиток с молоком                                  | 465    | 200,00 | 2,80     | 2,50    | 13,60  | 88,00            |
| Сыр из твёрдых сортов в нарезке                             | г/ п   | 15,00  | 3,48     | 4,43    | 0,00   | 53,70            |
| Хлеб пшеничный в/с  | г/п    | 45,00  | 3,42     | 0,36    | 22,14  | 105,48           |
| Гренки из пшеничного хлеба                                  | 143    | 15,00  | 2,9      | 0,22    | 12,87  | 61,85            |
| Фрукты свежие   | 82     | 100,00 | 0,40     | 0,40    | 9,80   | 44,00            |
|   |        |        |          |         |        |                  |
| Итого рацион (%)  | 35,18  | 875,00 | 36,66    | 35,61   | 90,97  | 826,63           |

| Пятый день                             |        |        |          |         |        |                  |
|--|--------|--------|----------|---------|--------|------------------|
| Обед 7-11 лет                          |        |        |          |         |        |                  |
| Наименование блюда                     | Технол | масса  | белки, г | жиры, г | углево | энерг. ценность, |
| Винегрет овощной                       | 47     | 100,00 | 1,32     | 3,20    | 6,60   | 61,00            |
| Суп с рыбными консервами               | 123    | 200,00 | 7,00     | 9,12    | 10,78  | 153,20           |
| Пюре картофельное                      | 377    | 150,00 | 3,15     | 6,00    | 9,15   | 102,00           |
| Тефтели мясные(полуфабрикат)           | 4      | 90,00  | 5,31     | 8,28    | 11,70  | 124,20           |
| Соус сметанный                         | 408    | 10,00  | 0,15     | 0,93    | 0,24   | 9,97             |
| Хлеб пшеничный в/с                     | г/п    | 45,00  | 3,42     | 0,36    | 22,14  | 105,48           |
| Чай с сахаром                          | 457    | 200,00 | 3,90     | 1,10    | 0,70   | 28,00            |
| Зефир                                  | г/ п   | 45     | 0,03     | 0       | 35,33  | 136,8            |
| Итого рацион (%)                       | 30,67  | 840,00 | 24,28    | 28,99   | 96,64  | 720,65           |
| Шестой день                            |        |        |          |         |        |                  |
| Обед 7-11 лет                          |        |        |          |         |        |                  |
| Наименование блюда                     | Технол | масса  | белки, г | жиры, г | углево | энерг. ценность, |
| Икра кабачковая (пром пр-ва)           | 150    | 60,00  | 1,14     | 5,34    | 4,62   | 70,80            |
| Суп гороховый                          | 128    | 200,00 | 5,98     | 2,94    | 12,96  | 102,20           |
| Нагетсы"лакомый кусочек"(полуфабрикат) | 4      | 90,00  | 11,70    | 15,30   | 0,90   | 188,10           |
| Макаронные изделия                     | 256    | 150,00 | 5,55     | 5,55    | 29,57  | 190,35           |
| Соус томатный                          | 419    | 10,00  | 0,11     | 0,33    | 0,46   | 5,23             |
| Хлеб пшеничный в/с                     | г/п    | 45,00  | 3,42     | 0,36    | 22,14  | 105,48           |
| Зефир                                  | г/ п   | 45,00  | 0,03     | 0       | 35,33  | 136,8            |
| Чай с сахаром                          | 457    | 200,00 | 3,90     | 1,10    | 0,70   | 28,00            |
|  |        |        |          |         |        |                  |
| Итого рацион (%)                       | 35,19  | 800,00 | 31,83    | 30,92   | 106,68 | 826,96           |

| <b>Седьмой день</b>             |        |        |          |         |        |                  |
|---------------------------------|--------|--------|----------|---------|--------|------------------|
| <b>Обед 7-11 лет</b>            |        |        |          |         |        |                  |
| Наименование блюда              | Технол | масса  | белки, г | жиры, г | углево | энерг. ценность, |
| Винегрет овощной                | 47     | 100,00 | 1,32     | 3,20    | 6,60   | 61,00            |
| Борщ с фасолью и картофелем     | 96     | 200,00 | 3,60     | 4,63    | 11,43  | 101,75           |
| Сметана 15%                     | г/п    | 10,00  | 0,27     | 1,00    | 0,39   | 11,64            |
| Тефтели мясные (полуфабрикат)   | 4      | 90,00  | 5,31     | 8,28    | 11,70  | 124,20           |
| Каша гречневая рассыпчатая      | 202    | 150,00 | 5,63     | 5,76    | 9,83   | 174,00           |
| Соус сметанный                  | 408    | 10,00  | 0,15     | 0,93    | 0,24   | 9,97             |
| Какао с молоком                 | 462    | 200,00 | 3,30     | 2,90    | 13,80  | 94,00            |
| Хлеб пшеничный в/с              | г/п    | 45,00  | 3,42     | 0,36    | 22,14  | 105,48           |
| Мармелад                        | г/п    | 35,00  | 0,12     | 0,00    | 26,81  | 100,22           |
| Итого рацион (%)                |        | 840,00 | 23,12    | 27,06   | 102,94 | 782,26           |
| <b>Восьмой день</b>             |        |        |          |         |        |                  |
| <b>Обед 7-11 лет</b>            |        |        |          |         |        |                  |
| Наименование блюда              | Технол | масса  | белки, г | жиры, г | углево | энерг. ценность, |
| Овощи свежие                    | 148    | 60     | 0,42     | 0,06    | 1,14   | 6,6              |
| Рассольник                      | 99     | 200,00 | 1,30     | 3,96    | 9,72   | 77,00            |
| Птица (голень жареная)          | 293    | 90,00  | 20,86    | 14,23   | 2,07   | 190,79           |
| Рис отварной                    | 385    | 150,00 | 2,51     | 3,62    | 25,90  | 219,30           |
| Сок овощные, фруктовы и ягодные | 501    | 200,00 | 0,20     | 1,00    | 20,20  | 86,00            |
| Фрукты свежие                   | 82     | 100,00 | 0,40     | 0,40    | 9,80   | 44,00            |
| Хлеб пшеничный в/с              | г/п    | 45,00  | 3,42     | 0,36    | 22,14  | 105,48           |
| Гренки из пшеничного хлеба      | 143    | 15,00  | 2,09     | 0,22    | 12,87  | 61,85            |
| Итого рацион (%)                | 33,38  | 800,00 | 30,78    | 23,79   | 102,70 | 784,42           |

| <b>Девятый день</b>                      |        |        |          |         |        |                  |
|--|--------|--------|----------|---------|--------|------------------|
| <b>Обед 7-11 лет</b>                     |        |        |          |         |        |                  |
| Наименование блюда                       | Технол | масса  | белки, г | жиры, г | углево | энерг. ценность, |
| Овощи свежие                             | 148    | 60     | 0,42     | 0,06    | 1,14   | 6,6              |
| ЩИ из свежей капусты с картофелем        | 104    | 200,00 | 1,26     | 5,60    | 4,62   | 56,00            |
| Картофель, запеченный в сметанном соусе  | 181    | 150,00 | 3,50     | 7,59    | 9,40   | 120,00           |
| Тефтели рыбные (полйфабрикат)            | 4      | 90,00  | 12,60    | 8,00    | 9,00   | 153,00           |
| Кофейный напиток с молоком               | 465    | 200,00 | 2,80     | 2,50    | 13,60  | 88,00            |
| Хлеб пшеничный в/с                       | г/п    | 45,00  | 3,42     | 0,36    | 22,14  | 105,48           |
| Гренки из пшеничного хлеба               | 143    | 30,00  | 4,19     | 0,44    | 25,74  | 123,7            |
| Фрукты свежие                            | 82     | 100,00 | 0,40     | 0,40    | 9,80   | 44,00            |
|  |        |        |          |         |        |                  |
| Итого рацион (%)                         | 29,65  | 875,00 | 28,59    | 24,95   | 95,44  | 696,78           |
| <b>Десятый день</b>                      |        |        |          |         |        |                  |
| <b>Обед 7-11 лет</b>                     |        |        |          |         |        |                  |
| Наименование блюда                       | Технол | масса  | белки, г | жиры, г | углево | энерг. ценность, |
| Салат из капусты белокочанной            | 1      | 100,00 | 1,60     | 6,10    | 8,70   | 96,00            |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем | 130    | 200,00 | 2,08     | 2,02    | 13,16  | 73,80            |
| Пюре картофельное                        | 377    | 150,00 | 3,15     | 6,00    | 9,15   | 102,00           |
| Котлета "домашняя"                       | 4      | 90,00  | 9,90     | 15,30   | 7,20   | 177,30           |
| Соус сметанный                           | 408    | 10     | 0,15     | 0,93    | 0,24   | 9,97             |
| Хлеб пшеничный в/с                       | г/п    | 45,00  | 3,42     | 0,36    | 22,14  | 105,48           |
| Компот из ягод                           | 491    | 200,00 | 0,20     | 0,10    | 10,70  | 44,00            |
| Сыр из твёрдых сортов в нарезке          | 75     | 15,00  | 3,48     | 4,43    | 0,00   | 53,70            |
| Мармелад                                 | г/п    | 35,00  | 0,12     | 0,00    | 26,81  | 100,22           |
|  |        |        |          |         |        |                  |
| Итого рацион (%)                         | 32,45  | 845,00 | 24,10    | 35,24   | 98,10  | 762,47           |