

Утверждаю:
Директор школы:
 Натейкина Ж.П.
12.01.2026



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, нагетцы, 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 веществ 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 отступления от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 10% 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 профилактика 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 вводят в компоты и т.п. после их охлаждения не ниже 14⁰С непосредственно перед подачей.

Для витаминизации готовых 1 и 2 блюд в их состав можно включать зелень: 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.

Первый день						
Обед 7-11 лет						
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 Мясные (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
Итого рацион (%)	34,21	790,00	37,51	25,62	105,30	803,88
Второй день						
Обед 7-11 лет						
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
отварные 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, фруктовые и ягодные	501	200,00	0,20	1,00	20,20	86,00
Мармелад	г/п	15,00	0,05	0,00	11,49	42,95
Итого рацион (%)	33,87	810,00	23,91	32,66	110,25	795,9

Третий день						
Обед 7-11 лет						
Наименование блюда	Технол	масса	белки, г	жиры, г	углево	энерг. ценность,
Кукуруза консервированная	131	60	1,77	0,12	3,28	22
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
Печенье	191	100,00	2	3	22	12
Итого рацион (%)	33,43	885,00	36,63	26,91	117,87	785,62
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
пряники	15	100,00	3	62	30	467
Итого рацион (%)	31,44	875,00	39,26	97,21	111,17	732,78

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(полуфабрика)	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 прва)	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	30,00	0,02	0	23,55	91,2
Чай с сахаром	457	200,00	3,90	1,10	0,70	28,00
Итого рацион (%)	33,25	785,00	31,82	30,92	94,9	781,36

Седьмой 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
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 (%)	33,29	840,00	23,12	27,06	102,94	782,26
Восьмой день						
Обед 7-11 лет						
Наименование блюда	Технол	масса	белки, г	жиры, г	углево	энерг. ценность,
Фасоль (консерв)	131	60	1,77	0,12	3,28	22
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, фруктовые и ягодные	501	200,00	0,20	1,00	20,20	86,00
печенье	191	50,00	1	1,5	11	62,5
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 (%)	35,1	800,00	33,15	25,01	107,13	824,92

Девятый день						
Обед 7-11 лет						
Наименование блюда	Технол	масса	белки, г	жиры, г	углеводы	энерг. ценность,
Салат из свеклы отварной	26	60,00	0,84	3,66	4,56	54,60
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 (полуфабрикат)	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
пряники	0,15	35,00	1	20,67	30	155,6
Итого рацион (%)	35,01	810,00	30,54	45,28	97,78	823,78
Десятый день						
Обед 7-11 лет						
Наименование блюда	Технол	масса	белки, г	жиры, г	углеводы	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