

Утверждаю:

Директор школы:

Натейкина Ж.П.

12.01.2026



Основное (организованное) меню

(осенне-зимний период)

для организации питания учащихся 12-18 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, наггетсы, 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 +/- 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 приготавливается с использованием йодированной соли. В целях эффективного оздоровления детей и профилактики недостаточности витамина С в школе проводится искусственная С – 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 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.

Первый день						
Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технол	масса	белки, г	жиры, г	углево	энерг. ценность, ккал
Икра кабачковая (пром пр-ва)	150	100	1,9	8,9	7,7	96,00
Суп картофельный с фрикадельками	124	250,00	9,27	8,15	14,83	169,75
Капуста тушеная	380	180,00	3,96	6,38	15,19	134,63
Биточки мясные(полуфабрикат)	4	100,00	21,00	6,00	6,00	170,00
Какао с молоком	462	200,00	3,50	2,90	13,80	94,00
Хлеб пшеничный в/с	г/п	50,00	3,80	0,40	24,60	117,20
Зефир	г/п	45,00	0,03	0,00	35,33	136,80
Итого рацион (%)	33,76	925,00	43,46	32,73	117,45	918,38
Второй день						
Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технол	масса	белки, г	жиры, г	углево	энерг. ценность, ккал
Салат из капусты	1	100,00	1,60	6,10	8,70	96,00
Свекольник	98	250,00	2,05	4,75	10,73	93,75
Котлета"Домашняя" (полуфабрикат)	4	100,00	11,00	17,00	6,50	197,00
Макаронные изделия	256	180,00	6,66	6,66	35,46	228,42
Соус томатный	409	15,00	0,17	0,49	0,69	7,85
Хлеб пшеничный в/с	г/п	35,00	2,66	0,28	17,12	82,04
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
Итого рацион (%)	34,52	925,00	27,34	36,50	135,25	938,81

Третий день
Обед 12-18 лет

Наименование блюда	Технол	масса	белки, г	жиры, г	углево	энерг. ценность, ккал
Кукуруза консервированная	131	100,00	0,70	0,10	1,90	11,00
Борщ с капустой и картофелем	95	250,00	1,80	4,43	7,15	75,75
Сметана (15%)	г/п	10,00	0,24	1,50	0,32	15,75
Птица (голень жареная)	293	100,00	23,15	13,57	1,19	219,55
Рис отварной	385	180,00	4,52	6,52	46,62	263,16
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	123,70
Компот из замороженных ягод	491	200,00	0,20	0,10	9,80	44,00
печенье	191	100,00	2	3	22	12,00
Итого рацион (%)	32,00	1015,00	40,22	30,02	136,86	870,39

Четвёртый день
Обед 12-18 лет

Наименование блюда	Технол	масса	белки, г	жиры, г	углево	энерг. ценность, ккал
Салат из свеклы отварной	26	100	0,84	3,66	4,56	54,60
Суп картофельный	124	250,00	2,43	2,60	16,25	97,75
Жаркое по -домашнему из мясных консервов (ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ)	364	280,00	24,36	25,62	17,50	397,60
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	30,00	4,19	0,44	25,74	123,70
Итого рацион (%)	33,85	1020,00	41,52	39,61	99,79	920,83

Пятый день						
Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технол	масса	белки, г	жиры, г	углево	энерг. ценность, ккал
Винегрет овощной	47	100,00	1,32	3,20	6,60	61,00
Суп с рыбными консервами	123	250,00	8,75	11,40	13,48	191,50
Пюре картофельное	377	180,00	3,78	7,20	10,98	122,40
Тефтели мясные	4	100,00	5,90	9,20	13,00	138,00
Соус сметанный	408	10,00	0,15	0,93	0,24	9,97
Хлеб пшеничный в/с	г/п	45,00	3,45	0,36	22,14	105,48
Чай чёрный с сахаром	457	200,00	3,90	1,10	0,70	28,00
Зефир	г/п	45,00	0,03	0	35,33	136,8
Итого рацион (%)	30,00	930,00	27,28	33,39	102,47	793,15
Шестой день						
Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технол	масса	белки, г	жиры, г	углево	энерг. ценность, ккал
Икра кабачковая (пром пр-ва)	150	100,00	1,9	8,9	7,7	118
Суп гороховый	128	250,00	7,48	3,68	16,20	127,75
Нагетсы" лакомный кусочек"	4	100,00	13,00	17,00	1,00	209,00
Макаронные изделия	256	180,00	6,66	6,66	35,46	228,42
Соус томатный	419	10,00	0,11	0,33	0,46	5,23
Хлеб пшеничный в/с	г/п	50,00	3,80	0,40	24,60	117,20
Зефир	г/п	40,00	0,03	0,00	31,4	121,60
Чай чёрный с сахаром	457	200,00	3,90	1,10	0,70	28,00
Итого рацион (%)	35,12	930,00	36,88	38,07	121,45	955,20

Седьмой день						
Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технол	масса	белки, г	жиры, г	углево	энерг. ценность, ккал
Винегрет овощной	47	100,00	1,32	3,20	6,60	61,00
Борщ с фасолью и картофелем	96	250,00	4,50	5,79	14,29	127,19
Сметана 15%	г/п	10,00	0,27	1,00	0,39	11,64
Тефтели (полуфабрикат)	4	100,00	5,90	9,17	13,00	138,00
Каша гречневая рассыпчатая	202	180,00	6,75	9,60	11,88	208,80
Соус сметанный	408	10,00	0,15	0,93	0,24	9,97
Какао с молоком	452	200,00	3,50	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 (%)	31,15	930,00	25,93	32,95	109,15	856,30
Восьмой день						
Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технол	масса	белки, г	жиры, г	углево	энерг. ценность, ккал
Фасоль консервированная	131	100,00	0,7	0,1	1,9	11
Рассольник	99	250,00	1,63	4,95	12,15	96,25
Птица (голень жаренная)	293	100,00	23,15	13,57	1,19	219,55
Рис отварной	385	180,00	4,52	6,52	46,62	263,16
Сок овощные, фруктовые и ягодные	501	200,00	0,20	1,00	20,20	86,00
печенье	191	40,00	1	1,5	10	50
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
Итого рацион (%)	35,10	945,00	38,81	28,44	141,94	955,14

Девятый день						
Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технол	масса	белки, г	жиры, г	углево	энерг. ценность, ккал
Салат из отварной свеклы	131	100,00	1,4	6,1	7,6	91
Щи из свежей капусты с картофелем	181	250,00	1,58	7,00	5,78	70,00
Картофель, запеченный в сметанном соусе	181	180,00	4,20	9,11	11,28	144,00
Тефтели мясные (полуфабрикат)	4	100,00	14,00	8,00	10,00	170,00
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	191	25,00	0,75	15,5	7,5	116,75
Итого рацион (%)	33,41	905,00	33,84	49,01	103,64	908,93
Десятый день						
Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технол	масса	белки, г	жиры, г	углево	энерг. ценность, ккал
Салат из капусты	1	100,00	1,60	6,10	8,70	96,00
Суп с макаронными изделиями и картофелем	130	250,00	2,60	2,53	19,61	92,25
Пюре картофельное	377	180,00	3,78	7,20	10,98	122,40
Котлета "Домашняя" (полуфабрикат)	4	100,00	11,00	17,00	6,50	197,00
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
Компот из замороженных ягод	491	200,00	0,20	0,10	10,70	44,50
Сыр из твердых сортов в нарезке	г/п	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 (%)	30,20	935,00	26,35	38,65	105,68	821,52