

СОГЛАСОВАНО:

начальники ТО в г. Тюмени,
Тышкетинском и Северном
районах
Е. А. Вязьминев



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МОБУ СОШ № 6 г. Тюмени
Н.Н. Кузнецова

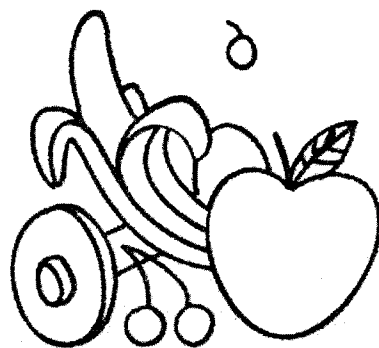
ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№ 1984 от 06.02.2020 г.

для учащихся с 7 до 11 лет,
горячий завтрак

(осенне-зимний сезон)

с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности
(белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов)
в блюдах и кулинарных изделиях



г. Тюмень, 2020г.

Аннотация

Примерное 10 – ти дневное меню разработано для питания детей школьного возраста (с 7 до 11 лет) в общеобразовательном учреждении. Прием пищи – **горячий завтрак**.

Нормы потребления продуктов питания рассчитаны для завтрака – 25 % в соответствии Приложением 8, таблица №1 «Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений» СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (далее - СанПиН 2.4.5.2409-08).

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом готовом блюде и кулинарном изделии. Расчеты проведены на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания», одобренной Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство №32 от 11.06.2009 г.)

Меню разработано на основании **Сборников технологических нормативов** и в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (**№ рец. – 1996**);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (**№ рец. – 2004**);
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г (**№ рец. – 2004, Пермь**);
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2001г (**№ рец. – 2001, Пермь**);
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г (**№ рец. – 2006, Москва**);
- Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной – Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013г (**№ рец. – 2013, Пермь**);
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, г. Екатеринбург (экспертное заключение ФГУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» №02-01-12-13-01/276), 2011г (**№ рец. – 2011, Екатеринбург**).

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по **технологическим картам**.

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам меню, гарантируется только при строгом соблюдении: санитарных норм и правил, правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов, кулинарного назначения мясных и рыбных полуфабрикатов, указанных в технологических картах.

Нормы вложения продуктов массой брутто в рецептурах меню рассчитаны на стандартное сырье следующих кондиций:

- Говядина полуфабрикат или говядина 1 категории;
- Мясо птицы;
- Колбасные изделия (сосиски, сардельки, колбаса вареная);
- Рыба мороженая, крупная, неразделанная или потрошенная, конкретно для данного блюда;
- В рецептурах предусмотрено использование: томатного пюре с содержанием сухих веществ 12%, яиц куриных средней массой 40 г без скорлупы;
- Для овощей приняты нормы отходов соответствие с **Приложением №24** Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996 г, необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью.
- Соль в рецептурах меню и технологических карт указана для приготовления молочных каш и мучных изделий, закладка соли и специй (лавровый лист), предусмотренная в рецептурах блюд и кулинарных изделий не должна превышать норму потребления в день.

- При приготовлении блюд, предусматривающих замену продуктов, использована **таблица № 26 «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд»**.

Кроме того, в меню использованы: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, фрукты в свежем виде. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами могут быть использованы в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация третьих блюд специальными витаминно-минеральными премиксами.

Продукты, входящие в состав рецептур блюд и кулинарных изделий согласно меню, указаны **в граммах**, кроме жидкости (сок, молоко, кисломолочные продукты, вода питьевая), которые указаны **в миллилитрах**.

При кулинарной обработке пищевых продуктов необходимо строго соблюдать санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд:

- при изготовлении вторых блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам, порционированное мясо обязательно подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут;
- порционированное для первых блюд мясо может до раздачи храниться в бульоне на горячей плите или мармите (не более 1 часа);
- при перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, необходимо пользоваться кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками;
- при изготовлении картофельного (овощного) пюре следует использовать механическое оборудование;
- масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно предварительно подвергаться термической обработке (растопливаться и доводиться до кипения);
- яйцо варят в течение 10 минут после закипания воды;
- яйцо рекомендуется использовать для приготовления блюд из яиц, а также в качестве компонента в составе блюд;
- омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят в жарочном шкафу, омлеты – в течение 8-10 минут при температуре 180-200 °С, слоем не более 2,5-3 см; запеканки – 20-30 минут при температуре 220-280 °С, слоем не более 3-4 см; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше 4±2°С;
- вареные колбасы, сардельки и сосиски варят не менее 5 минут после закипания;
- гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки;
- салаты заправляют непосредственно перед раздачей.

Готовые первые и вторые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более 2-х часов с момента изготовления либо в изотермической таре (термосах) - в течение времени, обеспечивающего поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2-х часов. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75 °С, вторые блюда и гарниры - не ниже 65 °С, холодные супы, напитки - не выше 14 °С.

Холодные закуски должны выставляться в порционированном виде в охлаждаемый прилавок-витрину и реализовываться в течение одного часа.

Готовые к употреблению блюда из сырых овощей могут храниться в холодильнике при температуре 4 +/- 2 °С не более 30 минут.

Свежую зелень закладывают в блюда во время раздачи.

Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

Приготовление блюд должно соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате; при приготовлении блюд не допускается жарка.

В целях профилактики гиповитаминозов проводят круглогодичную искусственную **витаминизацию холодных напитков** (компоты, кисели и др.) аскорбиновой кислотой, в соответствии санитарными правилами. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом). Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

В соответствии с СанПиН 2.3.2.1293-03 «Гигиенические требования по применению пищевых добавок», п. 2.12.1:

- Томатное пюре, джем, повидло, кисели и др. продукты использовать без консервантов и искусственных добавок.
- Консервированные овощи (кукуруза, зеленый горошек) для приготовления салатов использовать после термической обработки.
- Консервированные, соленые овощи (огурцы, томаты) для приготовления салатов и других блюд использовать без добавления уксуса, не являющимися закусочными консервами.
- Чеснок добавлять с учетом индивидуальной переносимости.

В приготовлении блюд использовать только йодированную соль, соответствующую требованиям государственных стандартов. Соль в меню включена в состав рецептур блюд (каши, выпечные изделия), в другие блюда закладка соли осуществляется с закладкой с учетом приготовления качественных по органолептическим показателям **в меру соленых блюд.**

Следует учитывать, что выход фруктов и кондитерских изделий дан в меню ориентировочно. При формировании меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских изделий.

Разработчик АУ ТО «Центр технологического контроля»
г. Тюмень ул. Мельникайте 107/1, тел. 8 (3452) 209839, 209147

соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Какао с молоком (р.497-2013, Пермь)			200	5	4,4	21,7	146	1,70	0,06	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30
какао - порошок	5	5													
молоко питьевое	130	130													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной			20	1,3	0,2	6,7	34	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20	0,26

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				17,9	19,4	91,6	613	39,7	0,3	0,1	1,2	130,8	346,9	49,4	2,5
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			20/20	1,6	0,2	23,7	103	0,48	0,02	0,02	0,60	6,40	30,6	11,5	0,30
хлеб пшеничный	20	20													
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20													
Колбасные изделия отварные с маслом (р.413-2004)			80/5	10,2	12,2	1,2	155	0,08	0,08	0,08	0,02	38,75	161,39	13,69	0,00
сосиски молочные или колбаса вареная, в том числе из мяса птицы	82	80													
масло сливочное	5	5													
Рагу из овощей (р.195-2013, Пермь)			180	3,0	6,5	14,2	127	29,15	0,10	0,00	0,27	18,23	69,08	8,70	1,08

с 01.01 - 25%	13,3	10													
лук репчатый	5	4													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5													
сахар	0,5	0,5													
вода питьевая	45	45													
Гречка вязкая отварная (р.510-2004)			150	4,6	4,5	22,4	149	0,00	0,14	0,02	0,00	9,93	140,56	21,37	1,41
крупя гречневая	37,5	37,5													
вода питьевая	120	120													
масло сливочное	5	5													
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			200	1,2	1,9	18,0	94	0,39	0,02	0,03	0,01	80,69	56,90	3,75	0,13
кофейный напиток	2,5	2,5													
сахар	15	15													
молоко питьевое	50	50													
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,3	7,6	39	0,00	0,03	0,00	0,03	2,99	12,75	2,75	0,31
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20												
Хлеб ржаной			20	1,3	0,2	6,7	34	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20	0,26

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Витамины, мг				Минералы, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. С	Сахароза	Соль	Кальций

Наименование блюда			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак				27,0	19,6	73,3	578	15,6	0,5	0,2	3,7	344,9	422,6	53,0	2,6	
Бутерброд с сыром (р.3-2004)				20/11	3,7	3,9	9,1	86	0,07	0,02	0,09	0,03	141,30	102,60	4,93	0,33
хлеб пшеничный	20	20														
сыр	11	10														
Рыба, тушеная в томате с овощами (р.343-2013, Пермь)				80/50	15,4	8,3	8,5	170	2,63	0,34	0,01	3,10	75,51	158,07	17,50	0,89
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	137	96														
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	132	98														
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	165	96														
масса тушеной рыбы		80														
вода питьевая	22	22														
морковь - до 01.01 - 20%	28	22														
с 01.01 - 25%	29	22														
лук репчатый	18	15														
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8														
масло растительное	4	4														
сахар	0,5	0,5														
Картофельное пюре (р.520-2004)				150	3,5	5,3	24,0	158	12,48	0,11	0,06	0,18	38,77	76,14	13,50	0,70

01.01-29.02 - 35%	177	115													
01.03 - 40%	192	115													
лук репчатый	18	15													
масло сливочное	7	7													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	7	7													
масса тушеного мяса		50													
масса готовых овощей		150													
Чай с сахаром (р.685-2004)			200	0,1	0,0	15,1	61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
чай - заварка	0,7	0,7													
сахар	15	15													
Фрукты в ассортименте			150	2,2	0,8	31,5	142	12,00	0,06	0,00	0,60	12,00	42,00	31,00	0,90
Хлеб пшеничный			40	3,2	0,5	15,2	78	0,00	0,05	0,00	0,05	5,97	25,49	5,49	0,61
или Хлеб пшеничный витаминизированный			40												
Хлеб ржаной			20	1,3	0,2	6,7	34	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20	0,26

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак				15,4	20,5	88,5	600	1,9	0,2	0,2	0,4	451,1	451,8	37,9	1,6

Бутерброд с маслом (р.1-2004)			20/10	1,6	8,7	9,9	124	0,00	0,02	0,08	0,10	6,40	26,90	6,12	0,20	
хлеб пшеничный	20	20														
масло сливочное	10	10														
Каша рисовая молочная жидкая с маслом (р.311-2004)			200/5	7,4	8,2	36,4	249	0,70	0,10	0,01	0,00	202,00	212,00	12,30	0,50	
крупа рисовая	25	25														
вода питьевая	76	76														
молоко питьевое	114	114														
сахар	3	3														
соль йодированная	1	1														
масло сливочное	5	5														
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			200	1,2	1,9	18,0	94	0,39	0,02	0,03	0,01	80,69	56,90	3,75	0,13	
кофейный напиток	2,5	2,5														
сахар	15	15														
молоко питьевое	50	50														
Йогурт в индивидуальной упаковке в ассортименте	125	125	125	3,9	1,5	17,5	99	0,80	0,05	0,05	0,00	155,00	125,00	7,50	0,14	
Хлеб ржаной			20	1,3	0,2	6,7	34	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20	0,58	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe

или мука пшеничная	12	12													
сахар	10	10													
яйцо куриное	4	4													
сухари	6	6													
сметана	6	6													
масло сливочное для смазки листа	6	6													
масса готовой запеканки		150													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
Чай с сахаром (р.685-2004)			200	0,1	0,0	15,1	61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
чай - заварка	0,7	0,7													
сахар	15	15													
Фрукты в ассортименте			150	0,1	0,0	13,3	54	14,00	0,00	0,00	0,00	49,50	37,10	2,00	0,40
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,3	7,6	39	0,00	0,03	0,00	0,03	2,99	12,75	2,75	0,31
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20												
Хлеб ржаной			20	1,3	0,2	6,7	34	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20	0,58

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мкг рет.эquiv.)	Е (мг ток.эquiv.)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак				23,4	16,6	85,0	583	23,3	0,9	0,1	1,5	134,1	376,5	50,1	3,4

масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,2	1,6													
Курица запеченная (р.494-2004)			80	13,8	12,1	0,6	167	0,59	0,03	0,04	1,50	13,36	99,83	10,76	0,70
курица потрошенная 1 категории	129	112													
или окорочок куриный	121	112													
или грудка куриная	118	112													
сметана	10	10													
масло растительное	3	3													
Рис припущенный (р.512-2004)			150	3,7	3,6	34,1	184	0,0	0,0	0,0	0,3	5,5	78,9	12,9	0,5
крупа рисовая	53	53													
масло сливочное	4	4													
Чай с молоком (р.267-2001, Пермь)			200	1,5	1,6	17,4	90	0,40	0,00	0,01	0,00	79,35	42,00	6,15	0,10
чай - заварка	0,7	0,7													
молоко питьевое	50	50													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный			30	2,4	0,4	11,4	59	0,00	0,04	0,00	0,04	4,48	19,12	4,12	0,46
или Хлеб пшеничный витаминизированный			30												
Хлеб ржаной			20	1,3	0,2	6,7	34	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20	0,58
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД			220	202	822	5987	154	3,2	1,8	25	2611	3962	603	31	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД, г	22	20	82	599	15,4	0,32	0,18	2,5	261	396	60	3,1
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (100 % от суточных норм)*	77	79	335	2350	60	1,2	0,7	10	1100	1650	250	12
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (25 % от суточных норм)*	19	20	84	588	15	0,3	0,2	2,5	275	413	63	3,0
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (25% от суточных норм) +5%*	20	21	88	617	16	0,32	0,18	2,6	289	433	66	3,2
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 до 11 лет по нормативу (25% от суточных норм) - 5%*	18	19	80	559	14	0,29	0,17	2,4	261	392	59	2,9

*Таблица 1, "Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше", СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования".

**Расход соли и специй
при приготовлении блюд и изделий**

Блюда	Наименование специй	
	Соль, г	Лавровый лист, г
1	2	5
1. Холодные блюда (на порцию)	2—3	0,01
2. Супы (на 1000 г) ¹	6—10	0,04
3. Блюда из овощей (варка) на 1 л воды	10	—
4. Блюда из круп (на 1 кг крупы)		
гречневая каша:		
рассыпчатая из ядрицы	21	—
вязкая	40	—
пшеничная каша:		
рассыпчатая	25	—
вязкая	40	—
рисовая каша:		
рассыпчатая	28	—
вязкая	45	—
перловая каша:		
рассыпчатая	30	—
вязкая	45	—
овсяная каша вязкая	40	—
манная каша вязкая	45	—
кукурузная каша:		
рассыпчатая	30	—
вязкая	35	—
5. Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных бобов)	3—4	—
6. Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий	30	
7. Блюда из яиц (на 1 шт.)	0,25	
8. Блюда из творога (на 1 кг)	10	
9. Блюда из рыбы и морепродуктов (на 1 порцию)	3	0,01
10. Блюда из мяса (на 1 порцию)	4	0,02
11. Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию)	3—5	0,02

¹ Норма закладки соли в молочных супах — 6 г на 1000 г.