

Утверждаю
Директор МБОУ Суворовская СОШ:

_____ Мишаткина Н.А.

Приказ №62 от августа 2024г

**Примерное
десятидневное меню
для обучающихся 1-4 классов
на 2024-2025 учебный год**

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное меню на две недели для организации питания детей от 7 до 18 лет в МБОУ Суворовская СОШ Погарского района Брянской области с 5-часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ 27 октября 2020 г. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (далее – СанПиН 2.3/2.4.3590-20), а также :

Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.;

□ Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.;

□ Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.;

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии со временем пребывания в образовательном учреждении 7 часов. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания обучающихся.

Горячее питание детей во время пребывания в школьных учреждениях является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективной учебе. Организация полноценного горячего питания является сложной задачей, одним из важнейших звеньев которой служит разработка меню завтраков и обедов, соответствующих современным научным принципам оптимального здорового питания и обеспечивающих детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

Разработка рационов основана на следующих принципах:

Удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в том числе в макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах (витамины, микроэлементы и др.) в соответствии с возрастными физиологическими потребностями;

Сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (белкам, жирам и углеводам);

Максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки продуктов;

Правильная технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов;

Наличие на каждое блюдо по меню технологических карт со ссылкой на источник, с наименованием блюда, выходом продукции в готовом виде, раскладкой продуктов в брутто и нетто, химическим составом и калорийностью, описанием технологического процесса.

Так как рационы питания детей и подростков различаются по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и подростков и формируются отдельно для младшего, среднего и старшего возраста в соответствии с нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии, утвержденными санитарными нормами и правилами. МБОУ Суворовская СОШ при разработке примерного меню руководствовалась средневозрастными нормами при расчетах белков, жиров, углеводов и калорийности в блюдах.

Рацион завтраков и обедов должен обеспечивать 55% от суточной физиологической потребности в пищевых веществах и энергии (завтрак - 20-25%, обед - 30-35%). Доля белка животного происхождения от общего количества белка должна составлять не менее 60%, доля жиров растительного происхождения от общего количества жиров - не менее 15-20% (соотношение белков, жиров, углеводов как 1:1:4).

Организация горячего питания предполагает использование в каждый прием пищи первого, второго и третьего блюда (полный обед), второго и третьего блюда (горячий завтрак).

Завтрак состоит из закуски, горячего блюда, горячего напитка. В качестве закуски на завтрак используются сыр, салат, порционные овощи, фрукты, салаты из свежих овощей и фруктов, колбасные изделия (ограниченно) и т.п. Завтрак обязательно должен содержать горячее блюдо - мясное, рыбное, творожное, яичное, крупяное (молочно-крупяное). На завтрак широко используются молочные каши, в том числе с овощами и фруктами, разнообразные пудинги и запеканки. В качестве горячих напитков на завтрак используются горячее молоко, какао-напиток с молоком, кофейный напиток с молоком, чай, чай с лимоном, чай с молоком и т.п.

Обед состоит из первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно включается горячее первое блюдо, второе - мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупяным, овощным, комбинированным). Так как рационы питания детей и подростков различаются по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и подростков и формируются отдельно для младшего, среднего и старшего возраста в соответствии с нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии, утвержденными санитарными нормами и правилами. МБОУ Суворовская СОШ при разработке примерного меню руководствовалась средневозрастными нормами при расчетах белков, жиров, углеводов и калорийности в блюдах.

На третье предусматривается напиток (сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов, витаминизированный напиток промышленного производства). На обед в качестве первых блюд используются самые разнообразные заправочные супы (щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупами, бобовыми, макаронными изделиями). В качестве вторых блюд используют припущенную или отварную рыбу, тушеное или отварное мясо, тушеные овощи с мясом, запеканки. Широко используются рыбные, мясные, мясоовощные, мясокрупяные рубленые кулинарные изделия, на гарниры предусматривают картофель, различные овощи, крупы и макаронные изделия.

Данное примерное меню на две недели для организации питания детей от 7 до 18 лет в МБОУ Суворовская СОШ Погарского района Брянской области с 5-часовым пребыванием будет использоваться в работе с 02.09.2024 года.

Наименования	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Рецептура
1-й день						
<u>Завтрак:</u> Суп молочный с рисом	200	6,6	9,0	20,64	93,52	№94
Какао со сгущ.мол.	200	3,52	3,72	25,49	145,2	№959
Хлеб пшеничный	40	2,96	1.16	20,56	100,00	
2- день						
<u>Завтрак</u> Макаронные изделия отварные с сыром	100/510	6.14	7.00	21,32	173,40	№203
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,59	0,39	13,56	68,40	ПР
Бройлер-цыпленок отварной	55	12,09	9,9	0,19	136,40	№288

Наименования	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Рецептура
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	№943
Вафли сливочные	40	1,1	1,3	30,9	142	ПР
3- день						
<u>Завтрак</u> Суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,08	141,60	№94
Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100,00	
Кисель	200	4,39	4,22	13,06	107,80	206
Печенье Сахарное	30	2,2	1,3	24,00	92	ПР
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338

4- день						
Завтрак:						
Котлета рубленая из бройлер- цыплят	60	9,13	13,32	9,19	193,20	№295
Рис с овощами	120	2,96	3,92	28,72	162,12	ТТК №82

Хлеб ржано- пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	№943
Оладьи с джемом	50/5	1,4	2,00	17,7	93,00	№448
Груша свежая (порция)	85	0,34	0,26	8,76	39,95	№338

5-ый день						
Завтрак:						
Овощи натуральные свежие	25	0,28	0,05	0,95	5,50	№71
Бефстроганов	30/30	9,12	13,86	3,07	132,00	№250
Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195,00	№302
Какао со сгущенным молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	№959
Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100,00	ПР

6-й день						
Завтрак:						

Пюре картофельное	110	2,25	4,16	17,71	118,95	№312
Биточки	50	7,78	5,78	7,85	114,38	№608
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348
Пряники	40	2,5	2,9	28,1	148,8	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Апельсин свежий (порция)	115	1,04	0,23	9,32	49,45	№338

7-й день						
Завтрак:						

Капуста тушеная	150	6,60	4,38	35,27	213,71	№336
Шницель	50	7,78	5,78	7,85	114,38	№390
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	25,98	119,4	ПР
Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	23,20	110	№859
Печенье сдобное	30	1,9	5,0	20,6	135,00	ПР

8 день

<u>Завтрак:</u>						
Макаронные изделия отварные с маслом	120/6	4,58	4,86	25,58	164,40	№203
Тефтели	80	8,32	16,00	16,96	179,20	№536
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	25,98	114,4	ПР
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	№943
Пряник	40	2,5	2,9	28,1	148,8	ПР
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338

9-ый день

<u>Завтрак:</u>						
Пюре картофельное со сл.маслом	200	4,08	6,40	27,26	183,00	№694
Рыба припущенная с овощами (Минтай)	80	6,12	0,81	2,54	42,00	№245
Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,52	1,30	2,59	24,16	№45
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	25,98	114,4	ПР
Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	№874
Печенье	40	8,2	4,6	26,4	188,00	ПР

10-день

Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	№304
Хлеб ржаной	70	4,8	0,9	16,2	92,4	
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	№868

Пряник	35	1,75	2,10	24,15	122,50	ПР №338
Апельсин свежий (порция)	115	1,04	0,23	9,32	49,45	

Данное меню составлено на основании:

- Сборника технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.;
- Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.;
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.;
- Техничко-технологических карт на разработанные блюд.