

СОГЛАСОВАНО:

И.о. начальника территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Тюменской
области в г.Ишиме, Ишимском, Абатском,
Викуловском, Сорокинском районах

 /Л.В. Слюнченко

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «Викуловская СОШ №1»

 /А.А. Лотов

Приказ от 31.08.2020г. №176/2-ОД

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№2056 от 28 июля 2020г.

для питания обучающихся с 7 до 11 лет,

горячий завтрак и обед (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 и с 12 до 18 лет) в общеобразовательном учреждении. Приемы пищи – **горячий завтрак, обед.**

Нормы потребления продуктов питания рассчитаны для завтрака – 25 %, для обеда – 35% 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:

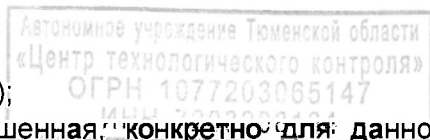
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (**№ рец. – 1996**);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (**№ рец. – 2004**);
- 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 технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г (**№ рец.-2004, Пермь**);
- 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 технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ – интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Пермская государственная медицинская академия, Уральский институт питания, 2001г (**№ рец.-2004, 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 и технико-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, кисломолочный 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°C;
- 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 должен 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 временными рекомендациями «Ассортимент и технология производства кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах» утвержденными Главным государственным санитарным врачом по Тюменской области (приказ №138 от 13.09.2006), 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

Автономное учреждение Тюменской области
«Центр технологического контроля»
ОГРН 1077203065147
ИНН 7203208134

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню №2056 от 28.07.2020 для питания детей с 7 до 11 лет (горячий завтрак, обед)

№	Продукты	Среднесуточная норма в день по СанПиН 2.4.5.2409-08, брутто, г	Норма в день, г (завтрак, обед)	Фактически получено, г**										за 10 дней, г	Факт в день, г	% выполнения
				Дни												
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	48	50	70	40	50	40	50	60	40	50	40	490	49	102
2	Хлеб пшеничный	150	90	93	90	70	85	60	80	90	87	112	109	876	88	97
3	Мука пшеничная	15	7	5	0	9	0	7	0	0	34	8	8	71	7	107
4	Крупы, бобовые	45	38	40	79	69	15	37	26	40	36	20	30	392	39	102
5	Макаронные изделия	15	9	39	0	0	0	0	39	0	0	18	0	96	10	105
6	Картофель	250	150	33	51	150	260	124	57	270	0	242	284	1471	147	98
7	Овощи свежие, зелень	350	210	226	188	156	205	420	229	198	110	183	212	2129	213	101
8	Фрукты (плоды) свежие	200	120	150	0	150	232	150	0	156	0	160	160	1158	116	96
9	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	80	0	200	0	0	200	0	0	200	0	200	800	80	100
10	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	9	15	0	15	19	0	15	15	0	15	0	94	9	104
11	Сахар	40	28	35	17	33	45	19	23	35	27	31	21	285	28	102
12	Кондитерские изделия	10	6	0	0	21	0	0	20	0	0	21	0	62	6	103
13	Чай	0,4	0,3	0,0	0,5	0,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,0	0,5	0,0	3	0,3	100
14	Мясо 1 категории на кости	95	57	107	33	84	22	72	22	107	80	0	22	549	55	96
15	Цыплята 1 категории потрошенные	40	24	0	74	0	0	58	0	0	58	61	0	251	25	105
16	Колбасные изделия	15	9,0	0	22	0	0	0	72	0	0	0	0	94	9	104
17	Рыба филе	60	37	0	0	52	122	0	0	103	0	0	108	385	38	105
18	Молоко (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	300	213	306	178	376	59	176	225	197	171	211	319	2218	222	104
19	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	150	32	100	0	0	0	100	0	0	0	100	0	300	30	95
20	Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	30	0	0	0	137	0	0	0	170	0	0	307	31	102
21	Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	6	10	5	0	10	10	5	0	7	7	5	59	6	98
22	Сыр	10	6	0	11	0	0	16	11	0	11	0	11	60	6	99
23	Масло сливочное	30	18	24	15	14	23	12	14	30	27	13	17	189	19	105
24	Масло растительное	15	9	7	9	6	10	20	8	3	10	6	11	90	9	100
25	Яйцо диетическое	40	8	0	0	46	0	0	0	0	14	6	6	72	7,2	95
26	Дрожжи хлебопекарные***	1	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0
27	Какао	1,2	0,6	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0	0,0	6,0	0,6	100
28	Соль	5	3,0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3,0	100

* среднесуточные нормы продуктов питания в соответствии СанПиН 2.4.5.2409-08 Приложение 8 таблица №1

** - значения округлены до целого числа

***-данный продукт не предназначен для приготовления блюд завтрака и обеда (п.6.18., 6.19 СанПиН 2.4.5.2409-08)

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ
 Меню № 2056
 АУ ТО «Центр технологического контроля»