

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ширинская средняя школа № 4 имени Героя Советского Союза
Алексея Емельяновича Толмачева

Утверждаю:
Директор МБОУ
Ширинской СШ № 4
имени Героя Советского Союза
А.Е. Толмачева

Егоркина А.А.
Приказ № 542 от 02.11. 2023 г.

***Основное организованное
десятидневное меню завтраков
МБОУ Ширинская СШ №4
имени Героя Советского Союза А. Е. Толмачева***

Меню разработано согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20, сборника технологических
нормативов рецептур блюд для школьных образовательных учреждений, сборник рецептур блюд и типовых меню для
организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях

Рацион для возрастной группы с 11 лет и старше

2023 г.

Пояснительная записка

Основное организованное двухнедельного меню для обучающихся 11 лет и старше МБОУ Ширинской СШ № 4 имени Героя Советского Союза А.Е. Толмачева

Для обеспечения обучающихся здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд. Для организации питания в МБОУ Ширинская СШ № 4 имени Героя Советского Союза А.Е. Толмачева разработано основное организованное десятидневное меню для возраста 11 лет и старше. Рацион питания обучающихся предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для организации двухразового питания в фиксированные отрезки времени. Для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся образовательного учреждения, составлено основное организованное меню на период 10 дней, в соответствии с рекомендуемой формой составления основного организованного меню, а также меню-раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд. Основное организованное меню разработано с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся. При разработке основного организованного меню учитывают: продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении, возрастная категория и физические нагрузки обучающихся. Основное организованное меню разработано для организации одноразового питания обучающихся. В примерном меню соблюдены требования санитарных правил по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом возраста обучающихся. Основное организованное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Имеются ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в основном организованном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур. Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами. При разработке основного организованного меню для питания учащихся предпочтение отдаётся свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд. В основном организованном меню отсутствует повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня. В основном организованном меню представлено рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. Распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении составляет: завтрак – 20- 25 %. Допускается в течение дня отступления от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах $\pm 5\%$, но средний процент пищевой ценности за неделю соответствует вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи. Основное организованное десятидневное меню состоит из двух недель, составлено с учетом пятидневной учебной недели, расчет недель и дней в основном организованном меню ведется от начала учебного периода.

Используется йодированная поваренная соль. В основном организованном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей школьного возраста.

В процессе работы использовался материал сборника технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания – Уфа: ИП Поляковский Ю.И. 2012-352 с., Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,0	8,7	57,9	372,0	165
	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	54-25м-2022
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,0	10,2	41,0	270
	Хлеб в ассортименте	40	7,0	1,0	46,0	88,4	промыш.
Итого за завтрак		590	35,3	16,0	118,5	632,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Жаркое по - домашнему	250	24,8	6,2	17,6	225,7	54-28м-2020
	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,0	1,0	278
	Бутерброд с повидлом	115	4,1	12,6	55,6	349,0	4
	Хлеб в ассортименте	40	7,0	1,0	46,0	88,4	промыш.
Итого за завтрак		605	36,0	19,8	119,2	664,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Макаронные изделия с маслом	230	8,4	6,4	51,0	301,0	202
	Тефтели из говядины с рисом	90	15,7	26,0	19,9	200,0	107
	Соус сметанный	70	0,6	2,5	3,1	38,0	224
	Чай с сахаром	200	1,0	0,1	27,5	35,0	278
	Хлеб в ассортименте	40	7,0	1,0	46,0	88,4	промыш.
	Итого за завтрак	630	32,7	36,0	147,5	662,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Пюре картофельное	230	4,7	8,1	29,9	215,0	131
	Шницель	90	21,6	17,5	17,4	160,0	99
	Соус сметанный с томатом	70	0,6	2,5	3,1	49,0	225
	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,05	27,5	110,0	278
	Хлеб в ассортименте	40	7,0	1,0	46,0	88,4	промыш.
Итого за завтрак		630	34,0	29,2	123,9	622,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Рис рассыпчатый с маслом	250	6,2	5,9	62,7	335,0	24
	Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49,0	223
	Биточки куриные п/ф	80	13,8	11,1	11,1	160,0	промыш.
	Огурец в нарезке	60	0,8	0,1	2,5	14,0	64
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27,0	111,0	286
	Хлеб в ассортименте	40	7,0	1,0	46,0	88,4	промыш.
Итого за завтрак		700	29,1	21,5	153,5	757,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Макаронные изделия	240	8,4	6,4	51,0	301,0	202
	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	54-25м-2022
	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,0	1,0	278
	Хлеб пшеничный	40	7,0	1,0	46,0	88,4	промыш.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	7,0	3,0	50,0	102,0	промыш.
Итого за завтрак		620	36,6	16,7	151,4	623,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	217,4	54-22м-2020
	Чай с сахаром	200	1,0	0,1	27,5	35,0	278
	Огурец в нарезке	60	0,8	0,1	2,5	14,0	64
	Хлеб пшеничный	40	7,0	1,0	46,0	88,4	промыш.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	7,0	3,0	50,0	102,0	промыш.
Итого за завтрак		590	42,0	13,0	147,9	456,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,0	8,7	57,9	372,0	165
	Шницель	90	21,6	17,5	17,4	160,0	99
	Соус сметанный	70	0,6	2,5	3,1	38,0	224
	Хлеб в ассортименте	40	7,0	1,0	46,0	88,4	промыш.
	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,0	10,5	65
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,2	41,0	270
Итого за завтрак		710	43,8	29,7	136,6	709,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Пюре картофельное	230	4,7	8,1	29,9	215,0	131
	Тефтели из говядины с рисом	90	15,7	26,0	19,9	200,0	107
	Соус сметанный с томатом	70	0,7	3,1	4,2	49,0	225
	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,05	27,5	110,0	278
	Хлебв ассортименте	40	7,0	1,0	46,0	88,4	промыш.
Итого за завтрак		630	28,2	38,3	127,5	662,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Рис рассыпчатый с маслом	250	4,4	4,3	45,2	335	24
	Биточки куриные п/ф	80	13,8	11,1	11,1	160	промыш.
	Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49	223
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27,0	111,0	286
	Огурец в нарезке	60	0,8	0,1	2,5	14,0	64
	Хлеб в ассортименте	40	7	1	46	88,4	промыш.
Итого за завтрак		700	27,3	19,9	136	757,4	