


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

Викуловская
СОШ №1

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
№2055 от 28 июля 2020г.
для питания обучающихся с 12 до 18 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**:

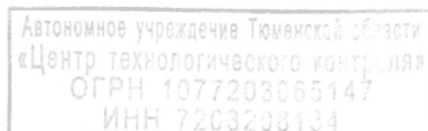
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г (**№ рец. – 1996**);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (**№ рец. – 2004**);
- 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°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 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 1077203035447
ИНН 7203208134

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к,примерному 10 - ти меню № 2055 от 28.07.2020 г горячий завтрак м обед (дети с 12 до 18 лет)

№	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)	120	72	80	90	60	80	70	60	60	70	60	60	690	69	96
2	Хлеб пшеничный	200	120	110	140	100	106	110	90	120	73	126	209	1184	118	99
3	Мука пшеничная	20	8	5	0	11	0	8	0	3	35	12	8	82	8	103
4	Крупы, бобовые	50	40	40	79	81	16	40	26	40	46	20	30	418	42	105
5	Макаронные изделия	20	12	50	0	0	0	0	50	0	0	18	0	118	12	98
6	Картофель	250	150	33	51	150	260	124	57	325	0	273	284	1556	156	104
7	Овощи свежие, зелень	400	240	288	182	157	250	549	253	145	163	257	208	2452	245	102
8	Фрукты (плоды) свежие	200	120	150	0	150	232	150	0	156	0	160	160	1158	116	96
9	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	84	0	200	0	0	200	0	0	200	0	200	800	80	95
10	Фрукты (плоды) сухие, в т. ч. шиповник	20	12	15	0	15	21	0	32	15	0	15	0	114	11	95
11	Сахар	45	29	35	20	32	46	22	29	35	28	34	21	301	30	103
12	Кондитерские изделия	15	9	0	0	26	0	0	40	0	0	0,0	26	92	9	102
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	100
14	Мясо 1 категории на кости	105	63	107	33	105	22	90	22	107	101	0	22	608	61	96
15	Цыплята 1 категории потрошенные	60	36	0	84	0	0	58	0	0	58	154	0	354	35	98
16	Колбасные изделия	20	12	0	22	0	0	0	102	0	0	0	0	124	12	103
17	Рыба филе	80	48	0	0	52	205	0	0	103	0	0	108	468	47	97
18	Молоко (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	300	225	306	178	378	59	176	225	197	174	214	319	2226	223	99
19	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5 %)	180	31	100	0	0	0	100	0	0	0	100	0	300	30	98
20	Творог (массовая доля жира не более 9%)	60	36	0	0	0	152	0	0	0	192	0	0	344	34	96
21	Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	6	10	5	0	11	10	5	0	8	8	5	62	6	103
22	Сыр	12	7	0	11	0	0	21	16	0	11	0	16	74	7	102
23	Масло сливочное	35	21	25	20	15	24	17	20	27	36	18	17	219	22	104
24	Масло растительное	18	11	9	9	9	14	24	10	4	13	5,0	11	108	11	100
25	Яйцо диетическое	40	9	0	0	44	11	0	0	0	16	7	6	84	8,4	95
26	Дрожжи хлебопекарские***	2	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0
27	Какао	1,2	1	4	0	0	0	0	0	0	4	0	0	7	1	97
28	Соль	7	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	42	4,2	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.п. 6.18, 6.19 СанПиН 2.4.5.2409-08

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ
 Меню № 2 0 5 5
 АУ ТО «Центр педагогического контроля»