

Аннотация

Примерное 20 – ти дневное меню разработано для питания детей школьного возраста (с 7 до 11 лет и с 11 лет и старше) в общеобразовательном учреждении. Приемы пищи – завтрак, обед.

Нормы потребления рассчитаны для трехразового питания 60 % (завтрак – 25%, обед – 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».

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом готовом блюде и кулинарном изделии, витаминах и минеральных элементах. 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.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г.

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, 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 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.

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню № 1391 от 19.12.2016г. для питания школьников с 7 до 10 лет

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 ребенка	Норма, г, мл, в день при двухразовом питании - завтрак, обед	Фактически получено г, мл, **																				за 20 дней, г, мг	Факт в день г, мл,	% выполнения
				Дни																						
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	48	50	30	50	70	50	50	50	60	50	40	50	40	50	90	40	50	50	30	60	40	1000	50	104
2	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой ***	150	90	110	92	80	90	84	80	130	101	80	74	90	102	95	90	83	90	110	65	112	80	1838	92	102
3	Мука пшеничная хлебопекарная****	15	9	0	13	0	0	0	12	0	3	5	0	4	3	60	11	0	8	3	4	0	50	174	9	97
4	Крупы, бобовые	45	32	68	20	0	65	30	10	26	20	58	10	30	93	51	0	25	45	0	10	30	22	611	31	97
5	Макаронные изделия	15	11	0	0	51	0	0	0	51	0	0	51	0	0	0	0	0	20	0	51	0	0	224	11	100
6	Картофель	188	113	65	165	57	50	170	50	50	188	56	113	188	48	150	83	198	76	157	25	202	136	2227	111	99
7	Овощи свежие, зелень	280	168	149	134	186	157	177	293	142	112	143	107	119	86	111	283	103	151	252	179	127	170	3181	159	95
8	Фрукты (плоды) свежие	185	111	0	200	0	200	0	200	5	0	200	205	200	200	5	0	250	5	0	250	0	200	2120	106	95
9	Фрукты(плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	9	0	20	0	0	20	0	0	20	15	0	0	20	15	15	0	0	20	14	15	15	189	9	105
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные	200	100	200	0	200	200	0	200	200	0	0	200	200	0	0	0	200	200	0	200	0	0	2000	100	100
11	Сахар	40	25	18	35	15	18	34	32	18	33	30	20	18	33	28	35	19	18	30	21	28	28	508	25	104
12	Кондитерские изделия	10	6	0	0	20	0	0	20	0	0	0	20	20	0	0	0	20	0	0	0	20	0	120	6	100
13	Какао	1,2	0,6	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0	0	0	4	0	0	12	1	100
14	Чай	0,4	0,3	0,0	0,0	0,5	0,5	0,0	0,0	0,5	0,0	0,5	0,5	0,0	0,5	1	0,0	1	1	0	0	1	1	6	0,3	98
15	Мясо (говядина 1 категории)	70	42	59	63	0	0	47	79	59	16	65	0	63	66	16	16	40	51	91	63	16	0	810	41	96
16	Птица (куры 1 категории потрошенные)	35	25	26	26	26	73	26	0	26	0	0	86	0	26	0	0	0	26	0	26	0	146	513	26	105
17	Колбасные изделия	14,7	8,8	0	0	80	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	80	0	0	0	0	0	0	185	9	105
18	Рыба -филе	58	29	0	0	0	85	37	0	0	64	0	0	93	0	79	0	119	0	0	0	92	0	569	28	98
19	Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	180	280	70	140	100	233	100	175	280	287	33	242	316	147	87	306	140	101	120	298	116	3571	179	99
20	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	38	0	125	0	0	125	0	0	125	0	0	125	0	0	0	125	0	0	0	125	0	750	38	100
21	Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	30	0	142	0	0	0	100	0	0	0	142	0	0	0	85	0	0	0	100	0	0	569	28	95
22	Сметана с м. д. ж. не более 15%	10	6	5	5	5	0	5	5	5	15	10	5	0	15	0	16	0	5	5	8	5	0	114	6	95
23	Сыр	9,8	6	0	15	0	0	0	0	15	10	0	15	0	15	0	15	0	15	0	10	0	15	125	6	104
24	Масло сливочное	30	20	29	8	21	3	29	16	18	23	24	12	19	22	29	13	19	19	27	18	19	15	381	19	98
25	Масло растительное	15	9	9	8	4	12	5	12	9	5	10	5	5	9	8	12	11	15	13	9	7	5	173	9	96
26	Яйцо диетическое	40	24	4	5	110	4	7	20	4	49	20	8	0	6	6	8	3	40	114	6	4	40	457	23	95
27	Соль пищевая поваренная	5	3	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	60	3,0	100
28	Дрожжи хлебопекарные	1	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0

* Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования". Приложение 8 "Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений"

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

***Мучное изделие промышленного производства в 1,7,9 дни посчитаны к норме хлеба пшеничного.

****Мучное изделие промышленного производства посчитано к норме муки пшеничной в 13,20 дни

Меню № 001391
Ду.ру

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей школьного возраста с 7 до 10 лет

Суточная потребность СанПин 2.4.5.2409-08 2350	Завтрак, ккал		% выполнения	Обед, ккал		% выполнения	Итого, ккал		% выполнения
	25% от суточного рациона			35% от суточного рациона			60% от суточного рациона		
	588			823			1410		
1 день	605	26	26	830	35	35	1435	61	
2 день	617	26	26	813	35	35	1430	61	
3 день	614	26	26	819	35	35	1432	61	
4 день	557	24	24	845	36	36	1402	60	
5 день	592	25	25	850	36	36	1442	61	
6 день	567	24	24	830	35	35	1397	59	
7 день	577	25	25	780	33	33	1357	58	
8 день	614	26	26	795	34	34	1409	60	
9 день	614	26	26	837	36	36	1451	62	
10 день	611	26	26	861	37	37	1471	63	
11 день	590	25	25	847	36	36	1437	61	
12 день	598	25	25	866	37	37	1464	62	
13 день	613	26	26	796	34	34	1409	60	
14 день	558	24	24	778	33	33	1336	57	
15 день	607	26	26	804	34	34	1411	60	
16 день	572	24	24	815	35	35	1387	59	
17 день	599	26	26	792	34	34	1391	59	
18 день	585	25	25	795	34	34	1379	59	
19 день	613	26	26	819	35	35	1432	61	
20 день	611	26	26	834	36	36	1445	61	
ИТОГО в среднем за день	596	25	25	820	35	35	1416	60	

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ

Меню № 001391

АУ ЧО «Центр технологического контроля»

**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	—
пшениная 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.

- 3
- 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.

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

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ
Меню № 00 13 91
АУ ТО «Центр технологического контроля»