

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 № 1390 от 19.12.2016 г. для ПИТАНИЯ школьников с 11 лет и старше

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 ребенка	Норма, г, мл, в день при двухразовом питании - завтрак, обед	Фактически получено г, мл, **																				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)	120	72	70	70	60	80	60	80	60	70	70	60	80	70	80	80	70	70	50	80	70	1410	71	98	
2	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой ***	200	120	164	93	130	120	126	100	154	137	100	79	120	124	130	100	126	130	124	76	145	90	2368	118	99
3	Мука пшеничная хлебопекарная	20	12	0	14	0	0	0	15	0	3	5	14	4	3	100	15	0	9	3	4	0	50	237	12	100
4	Крупы, бобовые	50	33	75	20	0	68	30	12	26	20	65	0	30	100	51	0	25	54	0	13	30	25	644	32	99
5	Макаронные изделия	20	13	0	0	61	0	0	0	61	0	0	61	0	0	0	0	20	0	61	0	0	264	13	102	
6	Картофель	188	122	65	200	63	50	174	50	50	214	56	113	214	60	180	96	224	82	175	25	232	136	2459	123	101
7	Овощи свежие, зелень	320	192	166	165	200	177	200	312	164	132	162	133	141	100	133	321	133	170	296	199	150	229	3683	184	96
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	20	12	0	20	0	0	20	0	0	20	22	0	0	20	22	20	0	0	20	20	22	22	228	11	95
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	45	27	18	36	15	18	34	37	18	33	31	21	18	33	28	38	19	18	30	22	28	29	522	26	97
12	Кондитерские изделия	15	9	0	0	20	0	0	20	0	0	0	50	20	0	0	30	20	0	0	0	20	0	180	9	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	0,0	0,0	4,0	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	0,5	0,5	0,5	0,0	0,5	0,5	0,0	0,0	0,5	6	0,3	98	
15	Мясо (говядина 1 категории)	78	46,8	74	63	0	0	65	79	74	16	65	0	63	83	16	16	40	63	106	63	16	0	902	45	96
16	Птица (куры 1 категории потрошенные)	53	31,8	26	26	26	146	26	0	26	0	0	100	0	26	0	0	0	26	0	26	0	175	629	31	99
17	Колбасные изделия	19,6	11,8	0	0	100	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	230	12	98
18	Рыба -филе	77	34,7	0	0	0	85	55	0	0	96	0	0	93	0	94	0	143	0	0	0	111	0	677	34	98
19	Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	180	280	80	140	125	265	100	189	293	287	30	247	316	140	72	311	140	90	130	300	141	3676	184	102
20	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	180	36	0	125	0	0	125	0	0	125	0	0	125	0	0	0	125	0	0	0	125	0	750	38	104
21	Творог (массовая доля жира не более 9%)	60	36	0	159	0	0	0	133	0	0	0	159	0	0	0	109	0	0	0	127	0	0	687	34	95
22	Сметана с м. д. ж. не более 15%	10	6	5	6	5	0	5	5	5	15	10	6	0	15	0	19	0	5	5	9	5	0	120	6	100
23	Сыр	11,8	7,1	0	15	0	0	0	0	15	15	0	15	0	15	0	15	0	15	0	15	0	15	135	7	95
24	Масло сливочное	35	21	30	8	22	3	31	20	19	25	25	13	21	23	31	14	21	20	27	20	21	16	409	20	97
25	Масло растительное	18	10,8	11	10	5	14	8	13	11	8	11	6	5	11	10	15	13	18	16	11	8	6	210	10	97
26	Яйцо диетическое	40	24	5	5	110	4	10	27	5	54	20	9	0	8	7	10	3	40	115	7	5	40	484	24	101
27	Соль пищевая поваренная	7	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	84	4,2	100	
28	Дрожжи хлебопекарные	2	1,2	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 в 1,3,20 дни посчитано к норме муки пшеничной.

Меню № 001390

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей школьного возраста с 11 лет и старше

Суточная потребность СанПин 2.4.5.2409-08 2713	Завтрак, ккал		% выполнения	Обед, ккал		% выполнения	Итого, ккал		% выполнения
	25% от суточного рациона			35% от суточного рациона			60% от суточного рациона		
	678			950			1628		
1 день	667		25	964		36	1631		60
2 день	711		26	919		34	1630		60
3 день	650		24	922		34	1572		58
4 день	648		24	986		36	1634		60
5 день	664		24	956		35	1620		60
6 день	692		26	916		34	1607		59
7 день	657		24	913		34	1570		58
8 день	714		26	940		35	1654		61
9 день	676		25	944		35	1620		60
10 день	739		27	1001		37	1740		64
11 день	675		25	953		35	1629		60
12 день	643		24	1001		37	1644		61
13 день	682		25	995		37	1678		62
14 день	662		24	921		34	1583		58
15 день	654		24	983		36	1637		60
16 день	644		24	920		34	1564		58
17 день	644		24	898		33	1542		57
18 день	714		26	950		35	1664		61
19 день	650		24	960		35	1611		59
20 день	672		25	998		37	1670		62
ИТОГО в среднем за день	673		25	952		35	1625		60

**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 9 0
АУ ТО «Центр технологического контроля»