Согласовано:

«_____» _____ 2020 г

Утверждаю:

Директор МАОУ

Полишмановская СОШ №4

Ефимова И.Р.

«01» 09 2020 г

ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтраков и обедов для питания учащихся с 11 лет и старше

с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности (белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов) в блюдах и кулинарных изделиях

Расчет содержания пищевой и энергетической ценности, витаминов, минеральных элементов, проведен на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания», на модуле системы – разработка технологической документации с расчетом химического состава, расчетом содержания пищевой и энергетической ценности, витаминов, минеральных элементов (продуктов полуфабрикатов, кулинарных изделий, с учетом их сохранности на всех стадиях технологического процесса).

Программа разработана Уральским государственным экономическим университетом и одобрена Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство № 32 от 11.06.2009)

Тюмень 2020 год

Аннотация

Примерное 10 – ти дневное меню разработано для возрастной категории от 7 лет до 10 лет – завтрак, обед.

Нормы потребления рассчитаны для одного приема пищи (обед – 35%, завтрак – 25%) 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 на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенье, пряники, коврижки и сдобные булочные изделия, III часть - М.: Хлебпродинформ, 2000г.;
- Сборником рецептур блюд диетического питания. - М.: Хлебпродинформ, 2002г.;
- 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 мороженная, 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),

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 10 - ти меню №1688 от 01.10.2018 г завтрак, обед (дети с 11 лет и старше)

№	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**	70	80	80	70	70	70	70	50	80	70	**710**	**71**	**99**
2	Хлеб пшеничный	**200**	**120**	120	190	120	100	79	90	140	111	154	129	**1233**	**123**	**103**
3	Мука пшеничная	**20**	**8**	5	0	8	0	6	3	3	33	9	6	**73**	**7**	**96**
4	Крупы, бобовые	**50**	**45**	30	79	72	25	55	62	30	46	15	31	**445**	**45**	**99**
5	Макаронные изделия	**20**	**12**	50	0	0	0	50	20	0	0	0	0	**120**	**12**	**100**
6	Картофель	**250**	**150**	33	51	150	260	67	57	325	0	261	284	**1487**	**149**	**99**
7	Овощи свежие, зелень	**400**	**200**	288	182	152	231	231	191	142	163	286	205	**2070**	**207**	**104**
8	Фрукты (плоды) свежие	**200**	**100**	150	0	150	196	150	0	0	0	206	150	**1001**	**100**	**100**
9	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	**200**	**100**	0	200	0	0	200	200	0	200	0	200	**1000**	**100**	**100**
10	Фрукты (плоды) сухие, в т. ч. шиповник	**20**	**10**	20	0	20	0	0	32	20	0	0	0	**92**	**9**	**97**
11	Сахар	**45**	**27**	33	13	33	42	13	21	33	22	33	19	**262**	**26**	**97**
12	Кондитерские изделия	**15**	**8**	0	0	0	0	50	0	0	0	0,0	30	**80**	**8**	**97**
13	Чай	**0,4**	**0,2**	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,6	**2,4**	**0,2**	**100**
14	Мясо 1 категории на кости	**105**	**53**	107	33	73	0	90	0	107	101	0	0	**511**	**51**	**97**
15	Цыплята 1 категории потрошеные	**60**	**30**	0	84	0	0	0	0	0	58	154	0	**296**	**30**	**99**
16	Колбасные изделия	**20**	**12**	0	22	0	0	0	82	0	21	0	0	**125**	**13**	**104**
17	Рыба филе	**80**	**40**	0	0	52	165	0	0	103	0	0	80	**400**	**40**	**100**
18	Молоко (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	**300**	**210**	156	206	316	59	225	305	199	144	318.	161	**2089**	**209**	**99**
19	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	**180**	**20**	100	0	0	0	0	0	100	0	0	0	**200**	**20**	**99**
20	Творог (массовая доля жира не более 9%)	**60**	**30**	0	0	0	129	0	0	0	160	0	0	**289**	**29**	**96**
21	Сметана (массовая доля жира не более 15%)	**10**	**6**	10	5	0	11	10	15	0	6	0	5	**62**	**6**	**103**
22	Сыр	**12**	**7**	21,0	0	0	11	21,0	0	0	0,0	11	0	**64**	**6**	**97**
23	Масло сливочное	**35**	**21**	18	10	18	32	20	23	27	18	25	22	**212**	**21**	**101**
24	Масло растительное	**18**	**8**	9	9	8	7	14	5	4	13	8	2	**78**	**8**	**96**
25	Яйцо диетическое	**40**	**16**	0	0	43	12	0	40	0	15	6	46	**162**	**16,2**	**101**
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**	**1,2**	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	4,0	0,0	**12,0**	**1,2**	**100**
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

*** - мучное изделие во 2,9 дни посчитано к норме хлеба пшеничного

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

Сборник рецептур блюд и
кулинарных изделий, 1996 г.
таблица № 28

Извлечение

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)'**	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	—
пшенная 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 I 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.**

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.

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

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 (растапливаться 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.

Распределение энергетической ценности (калорийности) для детей с 7 до 10 лет

Суточная потребность (2350 ккал) СанПиН 2.4.5.2409-08	Завтрак, ккал	% выполнения	Обед, ккал	% выполнения	Итого, ккал	% выполнения
	25% от суточного рациона		35% от суточного рациона		60% от суточного рациона	
дни	**588**		**823**		**1410**	
1	589	25	795	34	1385	59
2	618	26	780	33	1398	59
3	589	25	798	34	1387	59
4	583	25	807	34	1390	59
5	620	26	844	36	1464	62
6	607	26	831	35	1437	61
7	568	24	824	35	1391	59
8	616	26	805	34	1421	60
9	606	26	793	34	1398	60
10	615	26	797	34	1412	60
ИТОГО в среднем за день	**601**	26	**807**	**34**	**1408**	60