Согласовано:

_____

_____

_____

«_____» _____ 2020 г

Утверждаю:

Директор МАОУ

Голышмановская СОШ №4

Ефимова И.Ф.

«01» 09 2020 г

ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтраков и обедов для питания учащихся с 7 до 10 лет

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 11 лет и старше лет – завтрак, обед.

Нормы потребления рассчитаны для одного приема пищи (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 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 меню №1689 от 01.10.2018г. для питания детей с 7 до 10 лет (завтрак, обед)

№	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)	80	48	50	50	50	50	40	50	50	50	50	50	490	49	102
2	Хлеб пшеничный	150	90	93	140	80	80	59	80	90	95	143	89	949	95	105
3	Мука пшеничная	15	6	5	0	6	0	5	3	0	31	7	6	63	6,3	105
4	Крупы, бобовые	45	41	30	79	56	22	52	52	30	36	12	31	400	40	99
5	Макаронные изделия	15	9	39	0	0	0	39	16	0	0	0	0	94	9,4	103
6	Картофель	250	138	33	51	150	210	67	57	239	0	261	240	1308	131	95
7	Овощи свежие, зелень	350	193	226	188	153	189	236	162	198	110	194	164	1820	182	95
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	15	8	20	0	20	0	0	15	20	0	0	0	75	7,5	100
11	Сахар	40	25	33	13	33	41	13	21	33	20	32	19	258	26	102
12	Кондитерские изделия	10	6	0	0	0	0	40	0	0	0	0	20	60	6,0	100
13	Чай	0,4	0,2	0,6	0	0	0,6	0	0	0,6	0	0	0,6	2,4	0,2	100
14	Мясо 1 категории на кости	95	48	107	33	53	0	72	0	107	80	0	0	453	45	95
15	Цыплята 1 категории потрошеные	40	20	0	84	0	0	0	0	0	58	61	0	203	20	102
16	Колбасные изделия	15	9,0	0	22	0	0	0	52	0	21	0	0	95	9,5	105
17	Рыба филе	60	30	0	0	52	76	0	0	103	0	0	80	311	31	104
18	Молоко (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	300	180	156	206	278	54	225	270	24	141	281	156	1791	179	100
19	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	150	21	100	0	0	0	0	0	100	0	0	0	200	20	95
20	Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	25	0	0	0	114	0	0	0	141	0	0	255	26	102
21	Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	6	10	5	0	10	10	15	0	5	0	5	60	6,0	100
22	Сыр	10	6	16	0	0	7	16	16	0	0	7	0	62	6,2	103
23	Масло сливочное	30	18	15	10	13	28	17	16	30	15	24	15	183	18	102
24	Масло растительное	15	6	7	9	5	5	11	3	3	10	4	2	58	5,8	97
25	Яйцо диетическое	40	16	0	0	44	10	0	40	0	13	6	46	159	15,9	99
26	Дрожжи хлебопекарные	1	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0
27	Какао	1,2	1,2	0	0	4	0	0	4	0	0	4	0	12,0	1,2	100
28	Соль	5	3,0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3,0	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

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

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню №1689 от 01.10.2018г. для питания детей с 7 до 10 лет (завтрак, обед)

№	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)	80	48	50	50	50	50	40	50	50	50	50	50	490	49	102
2	Хлеб пшеничный	150	90	93	140	80	80	59	80	90	95	143	89	949	95	105
3	Мука пшеничная	15	6	5	0	6	0	5	3	0	31	7	6	63	6,3	105
4	Крупы, бобовые	45	41	30	79	56	22	52	52	30	36	12	31	400	40	99
5	Макаронные изделия	15	9	39	0	0	0	39	16	0	0	0	0	94	9,4	103
6	Картофель	250	138	33	51	150	210	67	57	239	0	261	240	1308	131	95
7	Овощи свежие, зелень	350	193	226	188	153	189	236	162	198	110	194	164	1820	182	95
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	15	8	20	0	20	0	0	15	20	0	0	0	75	7,5	100
11	Сахар	40	25	33	13	33	41	13	21	33	20	32	19	258	26	102
12	Кондитерские изделия	10	6	0	0	0	0	40	0	0	0	0	20	60	6,0	100
13	Чай	0,4	0,2	0,6	0	0	0,6	0	0	0,6	0	0	0,6	2,4	0,2	100
14	Мясо 1 категории на кости	95	48	107	33	53	0	72	0	107	80	0	0	453	45	95
15	Цыплята 1 категории потрошеные	40	20	0	84	0	0	0	0	0	58	61	0	203	20	102
16	Колбасные изделия	15	9,0	0	22	0	0	0	52	0	21	0	0	95	9,5	105
17	Рыба филе	60	30	0	0	52	76	0	0	103	0	0	80	311	31	104
18	Молоко (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	300	180	156	206	278	54	225	270	24	141	281	156	1791	179	100
19	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	150	21	100	0	0	0	0	0	100	0	0	0	200	20	95
20	Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	25	0	0	0	114	0	0	0	141	0	0	255	26	102
21	Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	6	10	5	0	10	10	15	0	5	0	5	60	6,0	100
22	Сыр	10	6	16	0	0	7	16	16	0	0	7	0	62	6,2	103
23	Масло сливочное	30	18	15	10	13	28	17	16	30	15	24	15	183	18	102
24	Масло растительное	15	6	7	9	5	5	11	3	3	10	4	2	58	5,8	97
25	Яйцо диетическое	40	16	0	0	44	10	0	40	0	13	6	46	159	15,9	99
26	Дрожжи хлебопекарные	1	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0
27	Какао	1,2	1,2	0	0	4	0	0	4	0	0	4	0	12,0	1,2	100
28	Соль	5	3,0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3,0	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

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

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.**