

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЯБИНИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИКАЗ

30.08.2023г.

№199-ад

**Об утверждении 10-дневного меню
приготавливаемых блюд возрастной категории
12 лет и старше в МАОУ «Рябининская СОШ»**

С целью выполнения санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения от 27.10.2020г.

п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить 10-дневное меню приготавливаемых блюд возрастной категории 12 лет и старше в МАОУ «Рябининская СОШ» (приложение №1).
2. Гостевой Н.И., заведующей столовой, Власовой И.Н., заведующей хозяйством, использовать в работе утвержденное меню с 01.09.2023г.
3. Пьянковой Н.Б., специалисту по кадрам, разместить меню на сайте школы.
4. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор



О.С.Полуказакова



Утверждаю:

Директор МАОУ «Рябининская СОШ»

О.С.Полуказакова

приказ от 30.08.2023 г №199-ад

Пояснительная записка
к 10-дневному меню приготавливаемых блюд
возрастной категории 12 лет и старше в МАОУ «Рябининская СОШ»

Разработанные рационы питания (в дальнейшем - меню) предназначены для обучающихся в ОО Чердынского округа Пермского края. Возрастные группы детей и подростков от 7 до 11 лет. Питание 2-х разовое (завтрак, обед) на летне-осенний и зимне-весенний сезоны года. При разработке рациона питания для детей и подростков использованы следующие официальные документы: 1. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации: Методические рекомендации № 2.3.1.2432-08. – М., 2008. 2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" от 27 октября 2020 года № 32 3. единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ ФГБОУ ВО «Пермский гос. мед. университет» им. акад. Е.А.Вагнера Минздрава России ООО «Уральский региональный центр питания». 2018г 4. ГОУПВО «Пермская гос.мед.академия им. акад.Е.А.Вагнера» и ООО «Уральский региональный центр питания», г.Пермь,2011г.

5. единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ ФГБОУ ВО «Пермский гос. мед. университет» им.акад. Е.А.Вагнера Минздрава России ООО «Уральский региональный центр питания», 2013гб.

Основой для составления примерного 10-дневного меню стал рекомендуемый набор продуктов (РНП), представленный в СанПиН 2.3/2.4.3590-20. При организации двухразового питания детей в образовательных учреждениях рекомендуемый суточный набор СанПиН2.3/2.4.3590-20

Учтены требования касающиеся разнообразия блюд, объема выхода порций в соответствии с возрастом детей и подростков. Примерный набор продуктов, используемых в меню, не содержит пищевые продукты, запрещенные в питании детей. Меню составлено в соответствии с объемно-планировочными решениями пищеблоков, набором помещений и набором

оборудования. В целях профилактики иерсиниозов, после 1 марта овощи урожая прошлого года следует использовать только после термической обработки. Завтрак состоит из закуски (бутерброды с сыром, маслом, повидлом, яйцо вареное, сосиски отварной, фрукта), горячего блюда (каши, омлет, запеканки) и горячего напитка. Обед состоит из закуски (порционные овощи, консервированные овощи), первого блюда (разнообразные супы), второго блюда (блюда из мяса, рыбы, птицы с гарнирами из круп и овощей) и напитка (компоты). В меню не включены кисломолочные продукты, так как использование кальцийсодержащих продуктов рекомендовано включать в вечерний прием пищи. Предлагаемое меню позволяют выполнить главную функцию пищи - обеспечение растущего организма ребенка, в период пребывания в школе, энергией, основными пищевыми веществами, витаминами и минералами в соответствии с МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологической потребности в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации». В меню учитывается рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи и оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров, углеводов.

При составлении меню были использованы вышеуказанные сборники технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации» (Пермь, 2011, 2013, 2018 гг). В меню представлены блюда, с соответствующими номерами рецептур из данного Сборника. При увеличении или уменьшении выхода блюда, нормы закладки продуктов пересчитываются соответственно.

**Меню приготавливаемых блюд осень-зима.
Возрастная категория - 12 лет и старше.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая	Каша ячневая	205	7,23	4,75	26,92	179,38	№168
День 1							
Завтрак							
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Масло слив.	10	0,8	8,35	5	98,5	№93
	Чай с/с	200	0,12	0,0	15,44	62,24	№381
	булочка	100	7,54	4,74	43,28	225,88	№423
Итого за завтрак		550	18,73	18,16	110,32	659,76	
Обед	Огурец конс.	60	0,42	0,06	1,14	6,6	№148
	Рассольник ленинградский к/б	250	2,05	5,25	16,25	121,3	№134
	Сметана	10	2,38	15,00	3,24	15,75	№433
	Тефтели из говядины с рисом	100	7,99	10,83	8,55	163,7	№267
	Соус томатный	50	0,27	2,05	2,62	30,03	№354
	Пюре картофельное	180	2,45	6,01	25,16	164,56	№ 317
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот из с/ф	200	0,6	0,0	27,4	111,84	№399
Итого за обед		895	18,68	39,7	106,59	717,24	
Итого за день			37,41	57,86	216,91	1377,0	
Неделя первая							
День 2	Каша пшеничная	205	6,75	7,75	45,6	303,75	№264
	Сыр порц	20	4,64	5,9		71,6	№75
	Хлеб пшен.	60	4,56	0,48	29,52	140,64	
	Коф.нап с молоком	200	2,8	0,04	19,8	90,56	№391
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	№187
	печенье	30	2,5	1,58	14,28	75,29	
Итого за завтрак		555	26,35	20,35	109,5	744,84	
Обед	Помидоры конс.	60	0,42	0,06	1,14	6,6	№148
	Борщ со св. капустой с картофелем	250	1,83	4,0	10,65	95	№128
	Сметана	10	2,38	15,00	3,24	15,75	№433
	Птица отварная	100	16,5	11,4	0,4	170,0	№404
	Мак.издотв	180	6,8	0,81	34,85	155,88	№291
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот из апельсинов с ябл	200	0,43	0,18	27,84	114,66	№401
Итого за обед		845	30,88	31,95	100,35	661,35	

Итого за день			57,23	52,3	209,85	1406,19	
Неделя первая							
День 3	масло сливочное	10	0,8	8,35	5,0	98,5	№93
Завтрак	Каша манная	205	6,02	3,06	30,86	215,4	№262
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	№387
	булочка	100	7,54	4,74	43,28	225,88	№423
Итого за завтрак		555	20,01	16,92	124,77	751,83	
Обед	Икра кабачковая	60	0,81	3,06	3,65	45,37	№327
	Суп с мак.издна к/б	250	2,99	3,38	7,44	72,16	№70
	Рис отварной	180	4,36	6,1	39,96	232,16	№317
	Котлета рыбная	100	13,9	2,1	9,6	113	№345
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот из с/ф	200	0,6	0,0	27,4	111,84	№399
Итого за обед		835	25,18	15,14	110,28	677,99	
Итого за день			45,19	32,06	235,05	1429,82	
Неделя первая							
День 4							
Завтрак	Кашагеркулесовая	205	7,16	9,4	28,8	228,4	№266
	Сыр	20	4,64	5,9		71,6	№75
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Чай с/с	200	0,12	0,0	15,44	62,24	№381
	Мандарин	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Итого за завтрак		565	15,36	16,02	73,72	500,00	
Обед	Помидоры конс.	60	0,42	0,06	1,14	6,6	№148
	Щи из св. капусты на к/б	250	1,75	5,0	7,78	83	142
	Сметана	10	2,38	15,00	3,24	15,75	№433
	Жаркое по домашнему из мясн.конс.	230	15,68	14,5	17,67	263,88	№396
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот из кураги	200	0,99	0,09	27,09	113,1629	№508
Итого за обед		845	23,74	35,15	79,15	585,85	
Итого за день			39,1	51,17	152,87	1085,85	
Неделя первая							
День 5							
Завтрак	Омлет натуральный	65	5,82	8,3	1,2	102,80	№188
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,61	№383
	Булочка	100	7,54	4,74	43,28	225,88	№423
	Апельсин	150	0,6	0,6	14,7	66	№82

Итого за завтрак		555	17,07	13,97	94,17	550,05	
Обед	Огурцы конс.	80	0,56	0,08	1,52	8,8	№148
	Суп гороховый	250	2,4	4,25	15,13	108	№144
	Плов с птицей	230	30,61	23,36	35,92	476,1	№289
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот яблоко апельсин	200	0,43	0,18	27,84	114,66	№401
Итого за обед		805	37,45	28,19	103,82	817,88	
Итого за день			54,52	42,16	197,99	1367,93	
Неделя вторая							
День 1	Каша рисовая	205	5,12	4,48	29,01	176,86	№167
Завтрак	Масло слив порц	10	0,8	8,35	5,0	98,5	№93
	Хлеб пшен.	60	4,56	0,48	29,52	140,64	
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	№387
	Печенье	75	5,66	3,56	32,46	169,41	№423
Итого за завтрак		550	18,75	17,32	121,94	703,7	
Обед	Икра свекольная или морковная	60	1,08	4,54	4,2	61,97	№328
	Суп с крупой	250	8,06	8,3	11,1	151,30	№155
	Макар. изд отв.	180	6,8	0,81	34,85	155,88	№291
	Котлета из гов	100	18,57	8,57	21,43	262,86	№255
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот яблоко апельсин	200	0,43	0,18	27,84	114,66	№401
Итого за обед		835	37,46	22,9	121,65	850,13	
Итого за день			56,21	40,22	243,59	1553,83	
Неделя вторая							
День 2	Каша дружба	200/5	4,91	4,68	24,67	160,4	№155
Завтрак	Бутербродс повидлом	20\20	1,2	4,2	20,2	124	№96
	Хлеб пшен	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Коф.нап. с молоком	200	2,8	0,04	19,8	90,56	№391
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,88	44	№82
Итого за завтрак		565	10,83	9,48	84,39	465,84	
Обед	Помидор конс.	60	0,42	0,06	1,14	6,6	№148
	Суп крестьянскийс крупой	250	2,1	5,1	14,55	112,5	№154
	Рагу из птицы	230	18,83	15,22	19,76	285,22	№290
	Хлеб ржано-пшен	60	3,36	0,67	29,64	137,95	
	Компот из с/ф	200	0,6	0,0	27,4	111,84	№399
Итого за обед		800	25,31	21,05	92,49	654,11	

Итого за день			36,14	30,53	176,88	1119,95	
Неделя вторая							
День 3							
Завтрак	Каша пшенная	205	7,8	9,46	35,8	283,6	№267
	Хлеб	45	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	№387
	Булочка	100	7,54	4,74	43,28	225,88	№423
Итого за завтрак		550	20,99	14,97	124,71	721,53	
Обед	Огурец конс.	60	0,42	0,06	1,14	6,6	№148
	Суп с рыбными конс.	250	9,3	7,23	16,05	166	№153
	Котлета курин	100	11,43	13,43	8,1	198,13	№412
	Соусоматн	50	0,27	2,05	2,62	30,03	№354
	Макар.изд. отв.	180	7,54	0,9	38,72	173,2	№291
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Чай с/с	200	0,12	0,0	15,44	62,24	№381
Итого за обед		885	32,84	24,17	117,88	798,94	
Итого за день			53,83	39,14	242,59	1520,47	
Среднее значение за 10 дней							
Неделя вторая							
День 4							
Завтрак	Суп молочн с крупой	250	6,03	5,0	20,65	164,75	№164
	Сыр порц	20	4,64	5,9		71,6	№75
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,61	№383
	Конд.изд (конфета)	40	1,2	11,85	16,26	175,57	
Итого за завтрак		550	14,98	23,08	71,9	567,29	
Обед	Помидор конс.	60	0,42	0,06	1,14	6,6	№148
	Свекольник на к\б с яйцом	250\20	2,2	5,13	11,6	101,4	№65
	Сметана	10	2,38	15,00	3,24	15,75	№433
	Рыба, припущенная в молоке	100	9,82	8,3	3,03	126,23	№217
	Пюре картофель	180	2,45	6,01	25,16	164,56	№317
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот из с/ф	200	0,6	0,0	27,4	111,84	№399
Итого за обед		865	20,39	35,0	93,8	629,84	
Итого за день			35,37	58,08	165,7	1197,13	
Неделя вторая							

День 5							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/30	24	25,2	23,9	425,0	№313
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Чай с \с	200	0,12	0,0	15,44	62,24	№381
	яблоко	130	0,52	0,52	12,74	57,2	№82
Итого за завтрак		550	27,68	26,04	71,76	638,2	
Обед	Огурец конс.	60	0,42	0,06	1,14	6,6	№148
	Суп из овощей на к/б	250	2,21	6,18	11,28	109,52	№66
	Курица в соусе с томатом	100	16,34	14,22	0,94	197,16	№287
	Греча расс	180	2,39	8,32	46,37	269,89	№297
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Чай с \с	200	0,12	0,0	15,44	62,24	№381
Итого за обед		835	24,00	29,28	97,4	748,87	
Итого за день			51,68	55,32	169,16	1387,07	