

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЯБИНИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИКАЗ

30.08.2023г.

№200-ад

**Об утверждении 10-дневного меню для
питания обучающихся, получающих
начальное общее образование в МАОУ «Рябининская СОШ»**

Во исполнение пункта 5 перечня поручений Президента Российской Федерации от 24.01.2020 № Пр-113 по реализации Послания Президента Российской Федерации Федеральному собранию Российской Федерации от 15 января 2020 года, приказа Управления муниципальными учреждениями администрации Чердынского городского округа от 17.08.2021г. №200-ад «Об утверждении 10—дневного меню для питания обучающихся, получающих начальное общее образование в общеобразовательных организациях Чердынского городского округа», в целях реализации мероприятий по организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование

п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить 10-дневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся, получающих начальное общее образование 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.Полуказова

Приказ от 30.08.2023 г № 200-ад

**Пояснительная записка
к 10-дневному меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория 7-11 лет**

Разработанные рационы питания (в дальнейшем - меню) предназначены для обучающихся в ОО Чердынского округа Пермского края. Возрастные группы детей и подростков от 7 до 11. 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: Метод. 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». 2018г4. ГОУ ПВО «Пермская гос. мед. академия им.акад.Е.А.Вагнера» и ООО «Уральский региональный центр питания», г.Пермь,2011г5.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», 2013г 6.

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 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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 01 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, рецептов 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 рецептов из данного Сборника. При увеличении или уменьшении выхода блюда, нормы закладки продуктов пересчитываются соответственно.

Меню приготавливаемых блюд осень-зима
Возрастная категория 7-11 лет

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	5,0	98,5	№93
	Чай с/с	200	0,12	0,0	15,44	62,24	№381
	Булочка «Алтайская»	50	3,77	2,37	21,64	112,94	№423
Итого за завтрак		500	13,76	14,77	75,15	520,71	
Обед	Огурец конс.	60	0,42	0,06	1,14	6,6	№148
	Рассольник ленинградский к/б	200	1,64	4,2	13,0	97,0	№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
	Соустоматн	50	0,27	2,05	2,62	30,03	№354
	Пюре картофельное	150	3,15	4,41	28,86	167,67	№ 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
		795					
Итого за обед			19,73	37,05	86,43	602,27	
Итого за день			34,69	52,52	155,43	1055,33	
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.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Коф.нап с молоком	200	2,8	0,04	19,8	90,56	№391

	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,24	63	№187
Итого за завтрак		505	17,26	24,27	95,74	673,19	
Обед	Помидоры конс.	60	0,42	0,06	1,14	6,6	№148
	Борщ со св. капустой с картофелем	200	1,46	5,0	8,52	76	№128
	Сметана	10	2,38	15,00	3,24	15,75	№433
	Птица отварная	90	11,43	13,43	8,1	198,13	№404
	Мак.изд отв	150	5,1	3,53	26,03	156	№294
	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		755	23,26	37,2	74,87	567,14	
Итого за день			45,59	55,49	140,51	1096,05	
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	50	3,77	2,37	21,64	112,94	№423
Итого за завтрак		505	16,24	14,55	103,13	638,89	
Обед	Икра кабачковая	60	0,81	3,06	3,65	45,37	№327
	Суп с мак. издн к/б	200	2,99	3,38	7,44	72,16	№70
	Рис отварной	130	2,04	5,01	20,97	137,13	№240
	Котлета рыбная	90	12,5	1,9	8,64	101,7	№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		745	21,46	13,85	90,33	571,66	
Итого за день			37,7	28,4	193,46	1210,55	
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
Итогоза завтрак		565	15,36	16,02	73,72	500	
Обед	Помидоры конс.	60	0,42	0,06	1,14	6,6	№148
	Щи из св. капусты на к/б	200	1,4	4,0	6,22	66,4	№142
	Сметана	10	2,38	15,00	3,24	15,75	№433
	Жаркое по дом.из мяс.конс.	210	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	113,16	№508
Итого за обед		755	26,41	34,28	117,85	766,85	
Итого за день			41,77	50,3	191,57	1266,85	
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	50	3,77	2,37	21,64	112,94	№423
	Апельсин	150	0,6	0,6	14,7	66	№82
Итогоза завтрак		505	13,3	11,6	72,53	437,11	
Обед	Огурцы конс.	60	0,42	0,06	1,14	6,6	№148
	Суп гороховый	200	1,84	3,4	12,2	86,4	№144
	Плов с птицей	210	27,95	21,33	32,80	434,70	№289
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,21	25,35	104,3	№400

Итого за обед		715	34,09	25,29	97,39	752,68	
Итого за день			47,39	36,89	169,92	1189,79	
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.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	№387
	Печенье	50	3,77	2,37	21,64	112,94	№423
Итого за завтрак		505	15,34	15,97	101,28	600,35	
Обед	Икра свекольная или морковная	60	1,08	4,54	4,2	61,97	№328
	Суп с крупой	200	6,45	6,64	8,9	121,04	№155
	Макар. изд отв.	150	5,1	3,53	26,03	156	№294
	Котлета из гов	90	16,7	7,71	19,3	236,57	№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		745	32,28	23,1	108,5	793,7	
Итого за день			47,62	39,07	209,78	1394,05	

Неделя вторая							
День 2	Каша дружба	205	4,91	4,68	24,67	160,40	№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	9,8	44	№82
Итого за завтрак		565	10,83	9,48	84,31	465,84	
Обед	Помидор конс.	60	0,42	0,06	1,14	6,6	№148

	Суп крестьянскийс крупой	200	2,1	5,1	14,55	112,5	№154
	Рагу из птицы	210	15,72	13,9	18,04	260,42	290
	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		715	21,36	19,56	83,36	594,82	
Итого за день			32,19	103,87	167,67	1060,66	
Неделя вторая							
День 3							
Завтрак	Каша пшенная	205	7,8	9,46	35,8	283,6	№267
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	№387
	Булочка	70	5,28	3,22	30,3	158,12	№423
Итогоза завтрак		515	18,73	13,45	111,73	653,77	
Обед	Огурец конс	60	0,42	0,06	1,14	6,6	№148
	Суп с рыбными конс.	200	7,4	5,78	12,84	133	№153
	Котлета курин	90	11,43	13,43	8,1	198,13	№295
	Соустоматн	50	0,27	2,05	2,62	30,03	№354
	Макар.изд. отв.	150	5,1	3,53	26,03	156	№294
	Хлеб ржано-пшен	50	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Чай с/с	200	0,12	0,0	15,44	62,24	№381
Итого за обед		800	28,5	25,35	101,98	748,74	
Итого за день			47,23	38,8	213,68	1402,51	
Среднее значение за10 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
Итого за завтрак		510	13,78	11,23	55,64	391,72	
Обед	Помидор конс.	60	0,42	0,06	1,14	6,6	№148
	Свекольник на к\б с яйцом	200\20	1,76	4,1	9,3	81,12	№65
	Сметана	10	2,38	15,00	3,24	15,75	№433
	Рыба, припущенная в молоке	95	9,33	7,9	2,88	119,92	№217
	Пюре картоф	150	2,04	5,01	20,97	137,13	№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		780	19,05	32,57	87,16	575,82	
Итого за день			32,83	43,8	142,8	967,54	
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	
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	№387
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
Итого за завтрак		520	27,56	25,92	68,82	625	
Обед	Огурец конс.	60	0,42	0,06	1,14	6,6	№148
	Суп из овощей на к/б	200	1,77	4,94	9,02	87,62	№66
	Курица в соусе с томатом	90	16,34	14,22	0,94	197,16	№287
	Греча расс	150	2,0	6,93	38,64	224,91	№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		745	19,5	25,86	108,15	722,24	
Итого за день			47,06	51,78	176,97	1367,24	