

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Чистоозерская СОШ» Завьяловского  
района» имени вице-адмирала П.М. Ярового



/Шаравин О.И./-

« 21 » сентября 2024

**Примерное десятидневное меню для школьников  
Камышенской СОШ филиал МБОУ "Чистоозёрская СОШ  
Завьяловского района» имени вице-адмирала  
Петра Максимовича Ярового**

## Пояснительная записка к примерному циклическому десятидневному меню

Примерное циклическое десятидневное меню разработано в соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» от 29.12.2010 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья», СанПиН 2.3.2.1324-03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов», «Химический состав российских пищевых продуктов» под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурикина и академика РАМИ, проф. В.А. Тутельяна. Для разработки меню использовались «Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания» в 2-х частях (ООО Фирма «Партнёр», Уфа, 2016 год) и Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций (Методические рекомендации МР 2.4. 0179-20, Москва, 2020)

Камышенская СОШ филиал МБОУ «Чистоозёрская СОШ Завьяловского района» имени вице-адмирала Петра Максимовича Ярового располагается в 2-этажном кирпичном типовом здании, с централизованным водоснабжением, канализацией и отоплением.

Пищеблок находится на 1 этаже и включает: обеденный зал, склад для хранения продуктов с холодильным оборудованием, кухню и подсобные комнаты.

Площадь обеденного зала рассчитана на 60 посадочных мест.

Столы прямоугольной формы на 6 мест, стулья на каждого ребенка. Столы ежедневно моются горячей водой с содой и мылом, а после каждого приема пищи протираются влажной чистой салфеткой.

В пищеблоке имеется: 1 электроплита, холодильник для отбора суточных проб и 2 холодильника для хранения продуктов.

Школьная столовая обеспечена столовой посудой и приборами, согласно норме оснащения в полном объеме. Посуда используется фарфоровая и стеклянная.

Питьевой режим - бутилированная емкость с одноразовыми стаканчиками.

Перед входом в столовую имеется 2 раковины для мытья рук с подводкой холодной и горячей воды.

Для мытья столовой посуды и столовых приборов предусмотрены: 1 водонагреватель, 5 раковин, 1 ванна. Моющие и дезинфицирующие средства постоянно имеются в достаточном количестве.

В подсобных комнатах предусмотрены отдельные помещения для уборочного инвентаря и одежды работников кухни.

Для оздоровления детей организовано полноценное питание с учетом физиологических потребностей растущего детского организма.

Организация горячего питания учащихся осуществляется на основе десятидневного меню, разработанного с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона. На основании примерного 10-дневного меню, ежедневно заведующая столовой совместно с поваром составляет меню-раскладку, которая утверждается директором. Меню разнообразное, по калорийности соответствует нормам, качество питания школьников приемлемое. Меню составлено на основе «Сборника технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания» (в 2-х частях, Уфа, ООО фирма «Партнер», 2016) и Рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций (Методические рекомендации МР 2.4. 0179-20, Москва, 2020).

Завтраки составляют 20 % от соответствующей возрастной суточной потребности в пищевых веществах и энергии. В целях эффективного оздоровления детей проводится искусственная витаминизация холодных напитков (компот) аскорбиновой кислотой (0,05-0,07 г на порцию), для приготовления пищи используется йодированная соль.

В рацион питания учащихся с указанием количества белков, жиров и углеводов, калорийности, включены блюда из мяса, рыбы, молока, творога, фруктов и овощей.

В исключительных случаях при отсутствии какого-либо продукта для сохранения пищевой и биологической ценности рациона производится замена в соответствии с таблицей взаимозаменяемости

Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	макароны отварные с сыром	180	26	7	110	611	212
	овощная нарезка	100	1	0	3	14	389
	Сок фруктовый	200	1	0	15	46	481
	хлеб пшеничный	40	11	5	49	217	108
	фрукт свежий	100	0	0	11	52	
итого за завтрак		620	39	11,6	187,84	940	
<b>День 2</b>							
завтрак	каша манная молочная с маслом сливочным	200	9,2	8,1	44,2	287	175
	бутерброд с маслом и сыром	50	19	20	60	394	3
	чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	47	308
	хлеб пшеничный	40	11	5	49	217	
	фрукт свежий	100	1	0	12	95	
Итого за завтрак		590	39,5	32,6	179,91	1040	
<b>День 3</b>							
Завтрак	борщ с капустой и картофелем, сметаной	200	4	3	6	62	82
	бутерброд с маслом и сыром	50	19	20	60	394	3
	кофейный напиток	200	2	3	21	96	379
	хлеб пшеничный	40	11	5	49	217	
	фрукт свежий	100	0	0	11	52	
Итого за завтрак		590	36,5	30,56	146,65	821	
<b>День 4</b>							
Завтрак	плов с фаршем	180	10	7	45	288	173
	бутерброд с маслом	40	6	29	39	385	2
	компот из сухофруктов	200	1	0	31	123	639
	хлеб пшеничный	40	11	5	49	217	
	нарезка овощная	80	1	4	2	44	14
Итого за завтрак		540	28,7	43,9	166,8	1057	
<b>День 5</b>							
Завтрак	суп рыбный (пшено)	250	9	3	16	127	87

	бутерброд с маслом и сыром	50	19	20	60	394	3
	чай с сахаром и лимоном	200	1	0	20	79	308
	хлеб пшеничный	40	11	5	49	217	108
	овощная нарезка	60	1	3	5	14	43
Итого за завтрак		600	40,35	30,99	150,02	831	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
Завтрак	каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288	302
	тефтели	90	10,8	16,7	13,4	248	461
	чай с сахаром и лимоном	200	1	0	9	38	308
	хлеб пшеничный	40	11	5	49	217	108
	нарезка овощная	80	1	4	2	44	14
Итого за завтрак		590	33,5	32,04	119,5	835	
<b>День 7</b>							
Завтрак	каша "дружба" молочная с маслом сливочным	200	2,45	4,91	16,8	117,18	54-16к
	сыр порционно	15	4	5	0	54	54-1з
	чай с сахаром	200	1	0	9	38	308
	хлеб пшеничный	40	11	5	49	217	108
	фрукт свежий	100	0	0	11	52	
Итого за завтрак		555	18,55	15,25	86,1	478,18	
<b>День 8</b>							
Завтрак	рассольник ленинградский с перловкой	250	3	2	6	53	96
	бутерброд с маслом	40	6	29	39	385	2
	кофейный напиток	200	2	3	21	96	379
	хлеб пшеничный	40	11	5	49	217	108
	нарезка овощная	80	1	4	2	44	14
Итого за завтрак		610	22,7	41,76	116,94	795	
<b>День 9</b>							
Завтрак	картофель тушеный с мясом	200	10	9	22	206	145
	бутерброд с маслом и сыром	50	19	20	60	394	3
	компот из сухофруктов	200	1	0	31	123	639
	хлеб пшеничный	40	11	5	49	217	108
	нарезка овощная	80	1	4	2	44	14
Итого за завтрак		570	41,3	37,1	164,51	984	
<b>День 10</b>							

завтрак	суп куриный с вермишелью	250	33	10	152	496	86
	сыр порционно	15	4	5	0	54	54-1з
	чай с сахаром	200	1	0	9	38	686
	хлеб пшеничный	40	11	5	49	217	108
	фрукт свежий	100	0	0	11	52	
Итого за завтрак		605	49,1	20,34	221,3	857	
Среднее значение за период		587	34,92	29,614	153,957	863,818	