

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 24



« 09 » 09 2025 г. Азиева / Н. И. Азиева /
дата подпись

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Болдырев С.Н.



« 09 » 09 2025 г. Болдырев / С. Н. Болдырев /
дата подпись

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ (завтраки)

12 лет и старше

(5-11 класс)

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Ca	P	Mg	Fe
	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК													
	ЗАВТРАК													
№3 г.Москва 2017г	бутерброды с маслом сливочным и сыром	40/40/5/15	9,66	8,36	33,11	246,32	0,13	51,50	1,15	0,11	173,20	180,70	32,65	2,14
№175 г.Москва 2017г	каша вязкая молочная из риса и пшена	230/5	6,94	8,14	38,42	254,70	0,12	37,02	0,17	1,10	151,83	174,83	42,80	0,92
№376г.Москва 2017г	чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,00	0,03	11,10	2,80	1,40	0,28
	ИТОГО:	550	16,67	16,52	86,53	561,48	0,25	88,52	1,32	1,24	336,13	358,33	76,85	3,34

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
	ВТОРНИК													
	ЗАВТРАК													
№44 г. Челябинск 2005г	рыбные палочки "Любительские"	100	26,00	18,20	15,72	330,68	0,08	36,40	0,51	2,96	67,60	8,04	40,31	16,63
№312 г.Москва 2017г	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,52	164,60	0,17	0,00	0,22	21,79	44,38	103,92	33,30	1,21
№377 г.Москва 2017г	чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	0,01	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,34
ПР	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
	ИТОГО:	552	33,40	24,46	76,88	661,26	0,32	36,40	1,35	27,58	139,18	167,46	89,61	19,32

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
	СРЕДА													
	ЗАВТРАК													
№ 279 г.Москва 2017	тефтели (2-й вариант) с соусом	110	6,96	16,11	11,61	219,27	0,19	16,22	2,06	0,92	21,62	85,51	17,32	0,88
№302г.Москва 2017г	каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,55	0,25	0,00	0,73	0,00	17,78	244,68	162,98	5,47
№349 г.Москва 2017г	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,00	0,51	0,73	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,34
ПР	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,06	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО:	550	22,20	24,11	114,77	764,87	0,55	16,22	4,05	1,65	88,38	420,53	216,06	8,56

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
	ЧЕТВЕРГ													
	ЗАВТРАК													
№3 г.Москва 2017г	бутерброды с маслом сливочным и сыром	40/40/5/15	9,66	8,36	33,11	246,32	0,13	51,50	1,15	0,11	173,20	180,70	32,65	2,14
№103 г.Пермь 2001г	каша пшеничная молочная жидкая	230/5	6,94	7,82	39,42	255,82	0,14	37,10	0,19	1,13	152,98	176,13	46,96	1,05
№376г.Москва 2017г	чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,00	0,03	11,10	2,80	1,40	0,28
	ИТОГО:	550	16,67	16,20	87,53	562,60	0,27	88,60	1,34	1,27	337,28	359,63	81,01	3,47

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ПЯТНИЦА													
	ЗАВТРАК													
№243 г.Москва 2017г	сосиски отварные	100	11,10	31,10	0,50	326,30	0,18	0,00	0,32	0,00	29,20	159,00	20,00	1,78
№203 г.Москва 2017	макаронные изделия отварные	180	6,85	5,12	38,35	226,88	0,07	24,00	0,10	0,00	14,68	47,63	10,28	1,02
№377 г.Москва 2017г	чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	0,01	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,34
ПР	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
	итого:	552	21,68	36,72	75,49	719,16	0,32	24,00	1,04	2,83	71,08	262,13	46,28	4,28
	всего за неделю:		110,62	118,01	441,20	3269,37	1,71	253,74	9,10	34,57	972,05	1568,08	509,81	38,97

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Ca	P	Mg	Fe
	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК													
	ЗАВТРАК													
№3 г.Москва 2017г	бутерброды с маслом сливочным и сыром	40/40/5/15	9,66	8,36	33,11	246,32	0,13	51,50	1,15	0,11	173,20	180,70	32,65	2,14
№105 г.Пермь 2001г	каша рисовая молочная жидкая	230/5	5,29	6,59	32,97	212,35	0,06	41,36	0,21	1,39	131,85	143,73	30,34	0,45
№376г.Москва 2017г	чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,00	0,03	11,10	2,80	1,40	0,28
	итого:	550	15,02	14,97	81,08	519,13	0,19	92,86	1,36	1,53	316,15	327,23	64,39	2,87

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Ca	P	Mg	Fe
	ВТОРНИК													
	ЗАВТРАК													
№234 г.Москва 2017г	биточек рыбный	100	12,20	7,78	14,68	177,54	0,06	5,20	4,94	0,32	43,48	163,70	38,26	1,44
№312 г.Москва 2017г	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,52	164,60	0,17	0,00	0,22	21,79	44,38	103,92	33,30	1,21
№377 г.Москва 2017г	чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	0,01	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,34
ПР	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
	итого:	552	19,60	14,04	75,84	508,12	0,30	5,20	5,78	24,94	115,06	323,12	87,56	4,13

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
	СРЕДА													
	ЗАВТРАК													
№294 г.Москва 2017г	котлета рубленая из птицы с соусом	100/30	20,86	11,49	19,58	265,17	0,24	16,83	81,89	1,15	69,02	92,83	26,85	4,32
№203 г.Москва 2017	макаронные изделия отварные	180	6,85	5,12	38,35	226,88	0,07	24,00	0,10	0,00	14,68	47,63	10,28	1,02
№349 г.Москва 2017г	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,00	0,51	0,73	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,23
ПР	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
	ИТОГО:	550	31,21	17,10	106,46	704,58	0,39	40,83	83,00	1,88	127,18	208,50	66,79	7,05

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
	ЧЕТВЕРГ													
	ЗАВТРАК													
№3 г.Москва 2017г	бутерброды с маслом сливочным и сыром	40/40/5/15	9,66	8,36	33,11	246,32	0,13	51,50	1,15	0,11	173,20	180,70	32,65	2,14
№175 г.Москва 2017г	каша вязкая молочная из риса и пшена	230/5	6,94	8,14	38,42	254,70	0,12	37,02	0,17	1,10	151,83	174,83	42,80	0,92
№376г.Москва 2017г	чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,00	0,03	11,10	2,80	1,40	0,28
	ИТОГО:	550	16,67	16,52	86,53	561,48	0,25	88,52	1,32	1,24	336,13	358,33	76,85	3,34

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Ca	P	Mg	Fe
	ПЯТНИЦА													
	ЗАВТРАК													
№ 279 г.Москва 2017	тефтели (2-й вариант) с соусом	110	6,96	16,11	11,61	219,27	0,19	16,22	2,06	0,92	21,62	85,51	17,32	0,88
№302г.Москва 2017г	каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,55	0,25	0,00	0,73	0,00	17,78	244,68	162,98	5,47
№377 г.Москва 2017г	чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	0,01	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,23
ПР	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
	итога:	552	20,25	23,84	89,70	654,36	0,50	16,22	3,30	3,75	64,60	379,19	194,90	7,72
	Всего за неделю:		102,75	86,47	439,61	2947,67	1,63	243,63	94,76	33,34	959,12	1596,37	490,49	25,11
	Всего за период:		213,37	204,48	880,81	6217,04	3,34	497,37	103,86	67,91	1931,17	3164,45	1000,30	64,08
	Среднее значение за период:		21,34	20,45	88,08	621,70	0,33	49,74	10,39	6,79	193,12	316,45	100,03	6,41

Пояснительная записка к двухнедельному меню горячего питания обучающихся в общеобразовательных школах (завтраки) 12 лет и старше (5-11 класс).

Меню составлено в соответствии с рекомендациями, указанными в СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Технологические карты разработаны на основе рекомендованного Научно-исследовательским институтом питания Российской Академии Медицинских Наук «Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях» под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна Москва 2017 года, «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» Пермь 2001 года, рекомендованного Пермской государственной медицинской академией, «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий малого бизнеса сферы общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Челябинской области» Челябинск 2005 года и предусматривают технологию изготовления кулинарной продукции в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

В каждой технологической карте имеется описание технологического процесса приготовления блюд в столовых образовательных учреждениях. В школьно-базовых сырьевых и доготовочных столовых, приготовление блюд складывается из двух последовательных этапов - холодной (первичной и вторичной) и тепловой обработки:

- первичную подготовку сырья осуществляют в специально предназначенных цехах (при наличии) или местах, оснащённых разделочными столами, ваннами, разделочными досками, а также другим необходимым оборудованием и инвентарём. Затем производят тепловую обработку;
- тепловую обработку осуществляют в горячих цехах, оснащённых производственными столами, электрическими плитами, духовыми (жарочными) шкафами, пароконвектоматами и другим оборудованием;
- готовые блюда порционируют непосредственно перед раздачей;

Сырьё, используемое для приготовления изделий разрешено к применению в пищевой промышленности, в том числе для приготовления блюд для детей, и соответствует требованиям действующей нормативной документации: сырьё сопровождается документацией, удостоверяющей его качество и безопасность, и соответствует по показателям безопасности нормам Единых санитарно - эпидемиологических и гигиенических требований к товарам, подлежащим эпидемиологическому надзору (контролю), ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции» или СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». Сырьё животного происхождения проходит ветеринарно-санитарную экспертизу в соответствии с ветеринарными правилами и нормами, сопровождается ветеринарными документами, прошедшими регистрацию в ФГИС «Меркурий». Котлету, рубленную из птицы, готовят из филе куриной грудки или из филе куриного бедра. Для приготовления птицы тушеной в соусе используется филе куриного бедра. Окорок свиной для приготовления блюд используется с массовой долей жировой ткани не более 30%. При приготовлении блюд и кулинарных изделий используют соль поваренную пищевую йодированную. Хлеб в столовую поступает ежедневно с хлебозавода, в столбце номера рецептуры он указан буквами «ПР», что обозначает промышленное производство.

Завтраки состоят из молочных каш, вторых (мясного, куриного, рыбного) блюд, гарниров (крупяного, картофельного пюре, макарон отварных), горячего напитка и хлеба (пшеничного и ржаного). В соответствии с таблицей 1 приложения 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-2020 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака. Из меню видно, что общая масса блюд завтрака для возрастной категории детей 12 лет и старше соответствует таблице 3 приложения 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-2020 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и составляет от 550 гр. и более.

Меню составлено с учетом потребности в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах в соответствии с таблицей 1 приложения 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-2020 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»: содержание белков 21,3 гр., что составляет 23,7% от суточной потребности; содержание жиров 20,5 гр., что составляет 22,3% от суточной потребности; содержание углеводов 88,1 гр., что составляет 23,0% от суточной потребности; Среднее значение энергетической ценности (калорийности) в предоставленном меню для детей 12 лет и старше 621,7 ккал, что составляет 23,0% от суточной потребности, при норме 20-25%.

