

СОГЛАСОВАНО
Технолог Управления образования
администрации МР «Троицко-Печорский»
Гребенникова Е.В.

«12» *мая* 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ ООШ
п.ст. Русаново
Макарова Г.С.

мая 2022 г.



Примерное десятидневное меню
для обучающихся 7-11 лет
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
п.ст.Русаново
НА 2022/2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В столовой МОУ ООШ пст. Русаново производится питание учащихся с 1 по 4 класс.

Режим питания одноразовый.

Горячий завтрак с 11.20 до 11.40 часов.

Содержание оборудования, инвентаря, посуды соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям и организации общественного питания.

В столовой обеспечивается поточность технологического процесса согласно санитарным нормам.

Кулинарная обработка продуктов проводится в соответствии с утвержденной нормативно-технологической документацией:

- овощи, употребляемые в сыром виде (порционно), хорошо промываются проточной водой, очищаются и повторно тщательно промываются кипяченой водой;

- обработка сырых и вареных овощей производится на разных столах при использовании соответствующих маркированных разделочных досках;

- овощи, картофель для приготовления супов нарезают перед варкой, закладывают в кипящую воду и варят в закрытой крышечкой посуде, свежую зелень закладывают в готовое блюдо во время раздачи;

- котлеты, биточки из мясного и рыбного фарша, рыба готовятся тушением в духовом шкафу;

- отварное мясо, птицу для первых и вторых блюд нарезают на порции, заливают бульоном, кипятят в течение 5-7 минут и хранят в этом же бульоне при

температуре +75° С до раздачи не более 1 часа;

- яйцо перед использованием в любое блюдо предварительно обрабатывают в соответствии с требованиями санитарных правил: яйца вкрутую варят 10 минут после закипания;

- сосиски, вареные колбасы выдаются на раздачу после термической обработки (при варке 5 минут с момента закипания);

- творог используется для приготовления блюд из творога;

- с момента приготовления до отпуска I и II блюд находится на горячей плите не более 1-2 часов.

- Макароны, рис при приготовлении гарниров варят в большом объеме воды, в соответствии не менее 1:6 без последующей промывки.

- Для приготовления пищи в столовой МОУ ООШ пст. Русаново используется только йодированная поваренная соль.

При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов соблюдаются следующие правила:

- кожуру овощей чистят тонким слоем, очищают их непосредственно перед употреблением;

- продукты, предназначенные для бутербродов, нарезают не ранее, чем за 30 минут до отпуска и хранят на холоде.

- закладывают овощи только в кипящую воду;

- свежую зелень добавляют в готовые блюда во время раздачи;

- фрукты, включающие цитрусовые, перед употреблением моются;

- в целях профилактики гиповитаминоза проводится витаминизация III блюд аскорбиновой кислотой; аскорбиновая кислота вводится в компоты после их охлаждения до температуры не выше 15° С (перед реализацией) на одного ребенка 7-11 лет 60мг;

- употребление сырых овощей в натуральном виде урожая свежего года используется до 1 марта 2022 года;

Выдача готовой пищи в столовой осуществляется только после снятия пробы медицинским работником школы, результат бракеража регистрируется в журнале бракеража готовой продукции. Ежедневно в столовой отбирается суточная проба от каждой партии;

Суточные пробы хранятся не менее 48 часов с момента окончания срока реализации блюд в холодильнике - специально отведенном месте при температуре +2 +6° С.

Посуда для хранения суточной пробы (емкости и крышки) обрабатывается кипячением в течение 5 минут.

Меню составлено по сборнику технологических нормативов, рецептурных блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Издание 4-е 2008 г. Уральский региональный центр питания.

День: Понедельник
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Е	Са	Р	М	Ф
Обед														
163	Рыба отварная	100	6.150	0.720	0.610	88.880	0.190	1.476	0.034	0.590	18.968	128.520	14.985	1.328
227	Картофельное пюре	150	5.510	5.200	35.320	211.090	0.075	0.045	0.000	0.990	11.385	47.145	17.355	0.915
246	Огурец нарезка	100	0.800	0.100	3.330	14.000	0.080	0.750	0.000	0.015	3.750	3.000	1.500	0.180
283	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	0.01	0.15	0.01	1.68	56.45	18.31	6.86	1.59
	Хлеб пшеничный	30	2.436	0.633	15.057	72.600								
	Хлеб ржаной	30	2.070	0.390	12.270	60.600								
89	Фрукты свежие	100	0.400	0.300	9.500	42.000	0.030	16.000	0.030	0.200	16.000	11.000	9.000	0.600
			17.926	7.343	103.977	602.960	0.385	18.421	0.074	3.475	106.553	207.975	49.700	4.613

День: Вторник
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Е	Са	Р	М	Ф
Обед														
205	Колбаса отварная	100	8.512	20.624	2.018	231.064	0.000	0.027	0.000	0.360	19.125	78.985	9.549	0.972
241	Макаронные отварные	150	5.510	5.200	35.320	211.090	0.075	0.045	0.000	0.990	11.385	47.145	17.355	0.915
274	Чай с лимоном	200	1.360	0.000	29.020	116.190	0.000	0.000	0.000	0.000	1.360	0.000	0.000	0.200
	Хлеб пшеничный	30	2.436	0.633	15.057	72.600								
	Хлеб ржаной	30	2.070	0.390	12.270	60.600								
89	Фрукты свежие	100	0.400	0.300	9.500	42.000	0.030	16.000	0.030	0.200	16.000	11.000	9.000	0.600
			20.288	27.147	103.185	733.544	0.105	16.072	0.030	1.550	47.870	137.130	35.904	2.687

День: Среда
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Е	Са	Р	М	Ф
Обед														
189	Котлета куриная	100	11.750	12.890	6.310	194.430	0.050	0.108	0.000	0.540	22.940	93.380	17.740	0.760
219	Гречка отварная	150	8.730	5.450	45.000	263.810	0.210	0.190	0.000	0.480	38.640	202.760	52.940	4.500
282	Компот из св. яблок	200	0.160	0.000	14.990	60.640	0.020	7.200	0.280	0.400	43.000	44.920	25.200	1.300
	Хлеб пшеничный	30	2.436	0.633	15.057	72.600								
	Хлеб ржаной	30	2.070	0.390	12.270	60.600								
89	Фрукты свежие	100	0.400	0.300	9.500	42.000	0.030	16.000	0.030	0.200	16.000	11.000	9.000	0.600
			25.546	19.663	103.127	694.080	0.310	23.498	0.310	1.620	120.580	352.060	104.880	7.160

День: Четверг
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Е	Са	Р	М	Ф
Обед														
211	Плов с птицей	200	37.200	45.330	41.050	747.090	0.300	8.960	0.180	2.320	100.020	694.740	98.620	6.880
247	Помидор порц.	100	1.100	0.100	2.400	16.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
293	Сок фруктовый	200	2.000	0.200	5.800	36.000	0.080	16.000	0.020	0.400	80.000	72.000	40.000	0.800
	Хлеб пшеничный	30	2.436	0.633	15.057	72.600								
	Хлеб ржаной	30	2.070	0.390	12.270	60.600								
			44.806	89.323	82.077	932.290	0.480	24.960	0.200	2.720	180.020	766.740	138.620	7.680

День: Пятница
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Е	Са	Р	М	Ф
Обед														
178	Кура отварная	100	9.370	17.200	12.670	273.100	0.046	13.110	0.000	0.562	55.620	138.960	33.160	1.350
227	Картофельное пюре	150	3.840	7.575	29.130	200.560	0.131	8.013	0.019	0.288	42.860	92.460	30.300	1.238
300	Чай с сахаром	200	0.120	0.000	12.040	48.640	0.000	0.020	0.000	0.000	4.270	6.430	3.300	0.720
	Хлеб пшеничный	30	2.436	0.633	15.057	72.600								
	Хлеб ржаной	30	2.070	0.390	12.270	60.600								
89	Фрукты свежие	100	0.400	0.300	9.500	42.000	0.030	16.000	0.030	0.200	16.000	11.000	9.000	0.600
			18.236	26.098	90.667	697.500	0.207	37.143	0.049	1.050	118.750	248.850	75.760	3.908

День: Понедельник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Е	Са	Р	М	Ф
Обед														
189	Котлета куриная	100	11.750	12.890	6.310	194.430	0.050	0.108	0.000	0.540	22.940	93.380	17.740	0.760
224	Макароны	150	5.520	5.295	35.325	211.095	0.075	0.015	2.000	0.990	11.385	47.145	17.355	0.915
247	Помидор порционно	50	0.550	0.050	1.200	8.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
282	Компот из сухофруктов	200	0.160	0.000	14.490	60.640	0.020	5.400	0.020	0.220	18.600	10.980	8.000	0.680
	Хлеб пшеничный	30	2.436	0.633	15.057	72.600								
	Хлеб ржаной	30	2.070	0.390	12.270	60.600								
89	Фрукты свежие	100	0.400	0.300	9.500	42.000	0.030	16.000	0.030	0.200	16.000	11.000	9.000	0.600
			22.886	19.558	94.152	649.365	0.175	21.523	2.050	1.950	68.925	162.505	52.095	2.955

День: Вторник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Е	Са	Р	М	Ф
Обед														
162	Котлета рыбная	100	12.728	8.614	8.228	189.338	0.113	0.303	0.023	0.709	49.455	221.805	34.909	1.035
224	Рис отварной	150	3.890	5.090	40.280	225.180	0.030	0.190	0.000	0.290	3.320	39.710	10.110	0.530
247	Огурец порционно	30	0.300	0.030	0.700	5.000	0.005	0.900	0.000	0.025	4.250	4.500	2.500	0.240
283	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	0.01	0.15	0.01	1.68	56.45	18.31	6.86	1.59
	Хлеб пшеничный	30	2.436	0.633	15.057	72.600								
	Хлеб ржаной	30	2.070	0.390	12.270	60.600								
			21.984	14.757	104.425	666.508	0.158	1.543	0.033	2.704	113.475	284.325	54.379	3.395

День: Среда
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Е	Са	Р	М	Ф
Обед														
180	Гуляш из курицы	100	21.67	24.2	6.58	316.09	0.09	2.34	2	0.58	15.85	229.71	31.92	2.34
219	Каша гречневая	150	8.730	5.450	45.000	263.810	0.210	0.190	0.000	0.480	38.640	202.760	52.940	4.500
274	компот из сухофруктов	200	1.360	0.000	29.020	116.190	0.000	0.000	0.000	0.000	1.360	0.000	0.000	0.200
	Хлеб пшеничный	30	2.436	0.633	15.057	72.600								
	Хлеб ржаной	30	2.070	0.390	12.270	60.600								
			36.266	30.673	107.927	829.290	0.300	2.530	2.000	1.060	55.850	432.470	84.860	7.040

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Е	Са	Р	М	Ф
Обед														
25	Сосиска отварная	100	8.516	19.845	1.946	22.401	0.000	0.027	0.000	0.360	19.125	78.985	9.549	0.972
241	макаронны отварные	150	4.260	8.080	31.060	213.940	0.140	8.540	0.020	0.260	45.720	98.620	32.320	1.320
300	Чай с лимоном	200	0.120	0.000	12.040	48.640	0.000	0.020	0.000	0.000	4.270	6.430	3.300	0.720
	Хлеб пшеничный	30	2.436	0.633	15.057	72.600								
	Хлеб ржаной	30	2.070	0.390	12.270	60.600								
	Фрукт	100	0.400	0.300	9.500	42.000	0.030	16.000	0.030	0.200	16.000	11.000	9.000	0.600
			17.802	29.248	81.873	460.181	0.170	24.587	0.050	0.820	85.115	195.035	54.169	3.612

День: Пятница
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Е	Са	Р	М	Ф
Обед														
181	Рагу из птицы	220	22.54	17.33	22.13	334.08	0.2	23.5	0.01	0.66	26.48	291.98	57.85	3.36
283	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	0.01	0.15	0.01	1.68	56.45	18.31	6.86	1.59
	Хлеб пшеничный	30	2.436	0.633	15.057	72.600								
	Хлеб ржаной	30	2.070	0.390	12.270	60.600								
246	огурец порционно	100	0.800	0.100	3.300	14.000	0.080	35.000	0.060	0.700	37.000	68.000	34.000	1.500
89	Фрукт	100	0.400	0.400	10.400	45.000	0.030	16.000	0.030	0.200	16.000	11.000	9.000	0.600
			28.806	18.853	80.647	640.070	0.320	74.650	0.110	3.240	135.930	389.290	107.710	7.050