

Аннотация

Примерное 20 – ти дневное меню разработано для питания детей школьного возраста (с 7 до 11 лет и с 11 лет и старше) в общеобразовательном учреждении. Приемы пищи – завтрак, обед.

Нормы потребления рассчитаны для трехразового питания 60 % (завтрак – 25%, обед – 35 %) в соответствии Приложением 8, таблица №1 «Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений» СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом готовом блюде и кулинарном изделии, витаминах и минеральных элементах. Расчеты проведены на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания», одобренной Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство №32 от 11.06.2009 г.)

Меню разработано на основании **Сборников технологических нормативов** и в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г.

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по **технологическим картам**.

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам меню, гарантируется только при строгом соблюдении: санитарных норм и правил, правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов, кулинарного назначения мясных и рыбных полуфабрикатов, указанных в технологических картах.

Нормы вложения продуктов массой брутто в рецептурах меню рассчитаны на стандартное сырье следующих кондиций:

- Говядина полуфабрикат или говядина 1 категории;
- Мясо птицы;
- Колбасные изделия (сосиски, сардельки, колбаса вареная);
- Рыба мороженая, крупная, неразделанная или потрошенная, конкретна для данного блюда;
- В рецептурах предусмотрено использование: томатного пюре с содержанием сухих веществ 12%, яиц куриных средней массой 40 г без скорлупы;
- Для овощей приняты нормы отходов соответствии с Приложением №24 Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996 г, Необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью.
- Соль в рецептурах меню и технологических карт указана для приготовления молочных каш и мучных изделий, закладка соли и специй (лавровый лист), предусмотренная в рецептурах блюд и кулинарных изделий не должна превышать норму потребления в день.
- При приготовлении блюд, предусматривающих замену продуктов, использована таблица № 26 «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд».

Кроме того, в меню использованы: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, фрукты в свежем виде. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами могут быть использованы в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также instantные витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация третьих блюд специальными витаминно-минеральными премиксами.

Продукты, входящие в состав рецептур блюд и кулинарных изделий согласно меню указаны в граммах, кроме жидкости (сок, молоко, кисломолочный продукты, вода питьевая), которые указаны в миллилитрах.

При кулинарной обработке пищевых продуктов необходимо строго соблюдать санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд:

- при изготовлении вторых блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам, порционированное мясо обязательно подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут;
- порционированное для первых блюд мясо может до раздачи храниться в бульоне на горячей плите или мармите (не более 1 часа);
- при перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, необходимо пользоваться кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками;
- при изготовлении картофельного (овощного) пюре следует использовать механическое оборудование;
- масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно предварительно подвергаться термической обработке (растопливаться и доводиться до кипения);
- яйцо варят в течение 10 минут после закипания воды;
- яйцо рекомендуется использовать для приготовления блюд из яиц, а также в качестве компонента в составе блюд;
- омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят в жарочном шкафу, омлеты – в течение 8-10 минут при температуре 180-200 °С, слоем не более 2,5-3 см; запеканки – 20-30 минут при температуре 220-280 °С, слоем не более 3-4 см; хранение яичной массы: осуществляется не более 30 минут при температуре не выше 4±2°С;
- вареные колбасы, сардельки и сосиски варят не менее 5 минут после закипания;
- гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки;
- салаты заправляют непосредственно перед раздачей.

Готовые первые и вторые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более 2-х часов с момента изготовления либо в изотермической таре (термосах) - в течение времени, обеспечивающего поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2-х часов. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75 °С, вторые блюда и гарниры - не ниже 65 °С, холодные супы, напитки - не выше 14 °С.

Холодные закуски должны выставляться в порционированном виде в охлаждаемый прилавок-витрину и реализовываться в течение одного часа.

Готовые к употреблению блюда из сырых овощей могут храниться в холодильнике при температуре 4 +/- 2 °С не более 30 минут.

Свежую зелень закладывают в блюда во время раздачи.

Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

Приготовление блюд должно соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате; при приготовлении блюд не допускается жарка.

В целях профилактики гиповитаминозов проводят круглогодичную искусственную витаминизацию холодных напитков (компоты, кисели и др.) аскорбиновой кислотой, в соответствии санитарными правилами. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом). Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

В соответствии с временными рекомендациями «Ассортимент и технология производства кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах» утвержденными Главным государственным санитарным врачом по Тюменской области (приказ №138 от 13.09.2006), СанПиН 2.3.2.1293-03 «Гигиенические требования по применению пищевых добавок», п. 2.12.1:

- Томатное пюре, джем, повидло, кисели и др. продукты использовать без консервантов и искусственных добавок.
- Консервированные овощи (кукуруза, зеленый горошек) для приготовления салатов использовать после термической обработки.

- Консервированные, соленые овощи (огурцы, томаты) для приготовления салатов и других блюд использовать без добавления уксуса, не являющимися закусочными консервами.
- Чеснок добавлять с учетом индивидуальной переносимости.

В приготовлении блюд использовать только йодированную соль, соответствующую требованиям государственных стандартов.

Следует учитывать, что выход фруктов и кондитерских изделий дан в меню ориентировочно. При формировании меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских изделий.

Разработчик АУ ТО «Центр технологического контроля»
г. Тюмень ул. Мельникайте 107/1, тел. 8 (3452) 209839, 209147

ЭКЗЕМПЛЯР-ОРИГИНАЛ
Меню № 001391
АУ ТО «Центр технологического контроля»

Блюда	Наименование специй	
	Соль, г	Лавровый лист, г
1	2	5
1. Холодные блюда (на порцию)	2—3	0,01
2. Супы (на 1000 г)	6—10	0,04
3. Блюда из овощей (варка) на 1 л воды	10	—
4. Блюда из круп (на 1 кг крупы)		
гречневая каша:		
рассыпчатая из ядрицы	21	—
вязкая	40	—
пшениная каша:		
рассыпчатая	25	—
вязкая	40	—
рисовая каша:		
рассыпчатая	28	—
вязкая	45	—
перловая каша:		
рассыпчатая	30	—
вязкая	45	—
овсяная каша вязкая	40	—
манная каша вязкая	45	—
кукурузная каша:		
рассыпчатая	30	—
вязкая	35	—
5. Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных бобов)	3—4	—
6. Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий	30	—
7. Блюда из яиц (на 1 шт.)	0,25	—
8. Блюда из творога (на 1 кг)	10	—
9. Блюда из рыбы и морепродуктов (на 1 порцию)	3	0,01
10. Блюда из мяса (на 1 порцию)	4	0,02
11. Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию)	3—5	0,02

¹ Норма закладки соли в молочных супах — 6 г на 1000 г.



НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню № 1391 от 19.12.2016г. для питания школьников с 7 до 10 лет

лет

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, netto на 1 ребенка	Норма, мл, в день (75%)	Г,	Фактически получено г, мл, **																				за 20 дней, г, мл	Факт в день г, мл,	% выполнения
					Дни																						
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	48		50	30	50	70	50	50	60	50	40	50	90	40	50	50	30	60	40		1000	50	104		
2	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой ***	150	90		110	92	80	90	84	80	130	101	80	74	90	102	95	90	83	90	110	65	112	80	102		
3	Мука пшеничная хлебопекарная****	15	9		0	13	0	0	0	12	0	3	5	0	4	3	60	11	0	8	3	4	0	50	97		
4	Крупы, бобовые	45	32		68	20	0	65	30	10	26	20	58	10	30	93	51	0	25	45	0	10	30	22			
5	Макаронные изделия	15	11		0	0	51	0	0	0	51	0	0	51	0	0	0	0	20	0	51	0	0	224	31	97	
6	Картофель	188	113		65	165	57	50	170	50	50	188	56	113	188	48	150	83	198	76	157	25	202	50	100		
7	Овощи свежие, зелень	280	168		149	134	186	157	177	293	142	112	143	107	119	86	111	283	103	151	252	179	127	170	95		
8	Фрукты (плоды) свежие	185	111		0	200	0	200	0	200	5	0	200	205	200	200	5	0	250	5	0	250	0	200	106	95	
9	Фрукты(плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	9		0	20	0	0	20	0	0	20	15	0	0	20	15	15	0	0	20	14	15	15	9	105	
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Instantные	200	100		200	0	200	200	0	200	200	0	0	200	200	0	0	0	200	200	0	200	0	0	2000	100	
11	Сахар	40	25		18	35	15	18	34	32	18	33	30	20	19	33	28	35	19	18	30	21	28	28		100	
12	Кондитерские изделия	10	6		0	0	20	0	0	20	0	0	0	20	20	0	0	0	20	0	0	0	20	0	509	25	104
13	Какао	1.2	0.6		4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0	4	0	0	6	100	
14	Чай	0.4	0.3		0.0	0.0	0.5	0.5	0.0	0.0	0.5	0.0	0.5	0.5	0.0	0.5	1	0.0	1	1	0	0	1	1	12	1	100
15	Мясо (говядина 1 категории)	70	42		59	63	0	0	47	79	59	16	65	0	63	66	16	16	40	51	91	63	16	0	810	0.3	98
16	Птица (куры 1 категории потрошенные)	35	25		26	26	26	73	26	0	26	0	0	86	0	26	0	0	0	26	0	26	0	146	513	26	105

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей школьного возраста с 7 до 10 лет

Суточная потребность СанПин 2.4.5.2409-08	Завтрак, ккал		% выполнения	Обед, ккал		% выполнения	Итого, ккал		% выполнения
	25% от суточного рациона			35% от суточного рациона			60% от суточного рациона		
	588			823			1410		
1 день	605		26	830		35	1435		61
2 день	617		26	813		35	1430		61
3 день	614		26	819		35	1432		61
4 день	557		24	845		36	1402		60
5 день	592		25	850		36	1442		61
6 день	567		24	830		35	1397		59
7 день	577		25	780		33	1357		58
8 день	614		26	795		34	1409		60
9 день	614		26	837		36	1451		62
10 день	611		26	861		37	1471		63
11 день	590		25	847		36	1437		61
12 день	598		25	866		37	1464		62
13 день	613		26	796		34	1409		60
14 день	558		24	778		33	1336		57
15 день	607		26	804		34	1411		60
16 день	572		24	815		35	1387		59
17 день	599		26	792		34	1391		59
18 день	585		25	795		34	1379		59
19 день	613		26	819		35	1432		61
20 день	611		26	834		36	1445		61
ИТОГО в среднем за день	596		25	820		35	1416		60