

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 24



« 10 » 02 2015 г.
М.П.

[Handwritten signature]

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Болдырев С.Н.



20.02.2015 г.

[Handwritten signature]

/С.Н.Болдырев/

**двухнедельное меню бесплатного горячего питания
обучающихся по программам начального общего
образования 7 – 11 лет (завтраки)
(1-4 класс)**

№ 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
	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК													
	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК)													
№294 г.Москва 2017г	котлета рубленая из птицы	100	8,79	11,35	11,74	184,27	0,063	53,3	1,64	1,11	43,16	84,74	15,4	1,08
№203 г.Москва 2017	макаронные изделия отварные	150	5,71	4,27	32	189,27	0,06	20	0,83	0	12,23	38,69	8,57	0,85
№349 г.Москва 2017г	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	131,45	0,02	0	0,51	0,73	32,48	23,44	17,46	0,7
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,033	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,036	0	0,28	0	7	31,6	9,4	0,78
	итого:	500	18,76	16,19	97,18	609,47	0,212	73,3	3,59	1,84	100,87	197,97	55,03	3,74

№ 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
	ВТОРНИК													
	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК)													
№268 г.Москва 2017г	шницель мясной	100	6,94	15,63	10,01	208,47	0,19	16,9	1,88	2,81	19,17	90,27	20,85	1,18
№312 г.Москва 2017г	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,2	0,14	0	0,18	18,16	36,98	86,6	27,75	1,01
№376 г.Москва 2017г	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0	0	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,033	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,036	0	0,28	0	7	31,6	9,4	0,78
	итого:	500	13,67	20,93	66,89	510,61	0,399	16,9	2,67	21	80,25	230,77	63,6	3,58

№ 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
			СРЕДА											
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК)														
№290 г.Москва 2017г	птица тушеная в соусе	100	10,93	10,47	2,93	149,67	0,04	29,3	0,47	0,33	29,04	73,27	13,49	0,95
№305 г.Москва 2017г	рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,94	0,024	0	0,27	0	2,42	60,6	19	0,51
№377 г.Москва 2017г	чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	61,5	0	0	0,01	2,83	14,2	4,4	2,4	0,36
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,033	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,036	0	0,28	0	7	31,6	9,4	0,78
	итого:	507	18,3	15,27	76,24	515,59	0,133	29,3	1,36	3,16	58,66	189,37	48,49	2,93

№ 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
			ЧЕТВЕРГ											
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК)														
№269 г.Москва 2017г	биточек особый	100	8,63	11,72	10,03	180,12	0,1	18,86	0,56	0,8	29,81	107,84	22,02	1,49
№302г.Москва 2017г	каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,77	0,21	0	0,6	0	14,82	203,9	135,8	4,56
№349 г.Москва 2017г	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	131,45	0,02	0	0,51	0,73	32,48	23,44	17,46	0,7
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,033	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,036	0	0,28	0	7	31,6	9,4	0,78
	итого:	500	21,49	18,38	102,11	659,82	0,399	18,86	2,28	1,53	90,11	386,28	188,88	7,86

№ 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													
	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК)													
№280г. Москва 2017	фрикадельки в соусе	105	6,98	16,77	10,61	221,29	0,04	29,3	0,49	0,81	23,79	75,3	14,85	4,99
№203 г. Москва 2017	макаронные изделия отварные	150	5,71	4,27	32	189,27	0,06	20	0,83	0	12,23	38,69	8,57	0,85
№376 г. Москва 2017	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0	0	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,033	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,036	0	0,28	0	7	31,6	9,4	0,78
	итого:	505	16,36	21,54	79,05	575,5	0,169	49,3	1,93	0,84	60,12	167,89	38,42	7,23
	всего за неделю:		88,58	92,31	421,47	2870,99	1,312	187,66	11,83	28,37	390,01	1172,28	394,42	25,34

№ 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	Мg	Fe
			ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК											
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК)														
№268 г. Москва 2017г	шницель мясной	100	6,94	15,63	10,01	208,47	0,19	16,9	1,88	2,81	19,17	90,27	20,85	1,18
№203 г. Москва 2017	макаронные изделия отварные	150	5,71	4,27	32	189,27	0,06	20	0,83	0	12,23	38,69	8,57	0,85
№376г. Москва 2017г	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0	0	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,033	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,036	0	0,28	0	7	31,6	9,4	0,78
	итого:	500	16,32	20,4	78,45	562,68	0,319	36,9	3,32	2,84	55,5	182,86	44,42	3,42

№ 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	Мg	Fe
			ВТОРНИК											
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК)														
№ 279 г. Москва 2017	тефтели (2-й вариант)	110	12,83	14,8	11,23	229,44	0,2	16,99	0,85	1,43	30,55	83,42	17,47	5,1
№302г. Москва 2017г	каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,77	0,21	0	0,6	0	14,82	203,9	135,8	4,56
№349 г. Москва 2017г	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	131,45	0,02	0	0,51	0,73	32,48	23,44	17,46	0,7
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,033	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,036	0	0,28	0	7	31,6	9,4	0,78
	итого:	510	25,69	21,46	103,31	709,14	0,499	16,99	2,57	2,16	90,85	361,86	184,33	11,47

№ 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
	СРЕДА													
	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК)													
№271 г.Москва 2017г	котлета домашняя	100	8,06	12,11	8,7	176,03	0,11	16,2	1,76	0,7	22,06	29,5	15,71	1,38
№312 г.Москва 2017г	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,2	0,14	0	0,18	18,16	36,98	86,6	27,75	1,01
№377 г.Москва 2017г	чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	61,5	0	0	0,01	2,83	14,2	4,4	2,4	0,36
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,033	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,036	0	0,28	0	7	31,6	9,4	0,78
	итого:	507	14,85	17,41	65,78	479,21	0,319	16,2	2,56	21,69	86,24	171,6	59,46	3,86

№ 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
	ЧЕТВЕРГ													
	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК)													
№256 г.Москва 2017	мясо тушёное	100	10,58	15,5	2,56	192,06	0,28	0	2,58	0,18	19,08	126,76	22,6	1,49
№305 г.Москва 2017г	рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,94	0,024	0	0,27	0	2,42	60,6	19	0,51
№342 г.Москва 2017г	компот из свежих плодов	200	0,32	0,08	28,2	114,8	0,012	0	0,12	2,7	22,16	12	11,86	0,27
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,033	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,036	0	0,28	0	7	31,6	9,4	0,78
	итого:	500	18,14	20,36	88,87	611,28	0,385	0	3,58	2,88	56,66	250,46	67,06	3,38

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
	ПЯТНИЦА													
	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК)													
№294 г.Москва 2017г	котлета рубленная из птицы	100	8,79	11,35	11,74	184,27	0,063	53,3	1,64	1,11	43,16	84,74	15,4	1,08
№203 г.Москва 2017	макаронные изделия отварные	150	5,71	4,27	32	189,27	0,06	20	0,83	0	12,23	38,69	8,57	0,85
№376 г.Москва 2017	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0	0	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,033	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,036	0	0,28	0	7	31,6	9,4	0,78
	итого:	500	18,17	16,12	80,18	538,48	0,192	73,3	3,08	1,14	79,49	177,33	38,97	3,32
	Всего за неделю:		93,17	95,75	416,59	2900,79	1,714	143,39	15,11	30,71	368,74	1144,11	394,24	25,45
	Всего за период:		181,75	188,06	838,06	5771,78	3,026	331,05	26,94	59,08	758,75	2316,39	788,66	50,79
	Среднее значение за период:		18,2	18,8	83,8	577,2	0,3	33,1	2,7	5,9	75,9	231,6	78,9	5,1

исполнитель: гл. технолог: Ж.Э. Филиппова

Пояснительная записка к двухнедельному меню бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование (завтраки)

7-11 лет (1-4 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, 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) СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов», ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции» и 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. 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.

Завтрак состоит из второго (мясного, куриного) блюда, гарнира (крупяного, картофельного пюре, макарон отварных), горячего напитка и хлеба (пшеничного и ржаного).

Из меню видно, что общая масса блюд завтрака соответствует таблице 3 приложения 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-2020 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», а именно для возрастной категории детей 7-11 лет от 500 гр. до 510 гр., при норме 500 гр.

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 18,2 гр., что составляет 23,6% от суточной потребности; содержание жиров 18,8 гр., что составляет 23,8% от суточной потребности; содержание углеводов 83,8 гр., что составляет 25% от суточной потребности; Среднее значение энергетической ценности (калорийности) в предоставленном меню для детей 7-11 лет 577,2 ккал, что составляет 24,6% от суточной потребности, при норме 20-25%.