

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Пуксинская школа»
Н.В. Окунева
Приказ № 10/11 от «19» 08 2022 г.
от «19» 08 2022 г.



**Примерное 10-дневное меню горячих обедов
для детей с 12 лет
МБОУ «Пуксинская школа»**

п. Пукса
2022 г.

Пояснительная записка

1. Общие положения

Примерное меню для организации питания обучающихся 5-9 классов разработано на основе:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» утвержденных Постановлением от 27 октября 2020 года № 32 Главного государственного санитарного врача Российской Федерации

2. Организация здорового питания

2.1. Федеральным законом от 01.03.2020 № 47-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов" и статьей 37 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" в части совершенствования правового регулирования вопросов обеспечения качества пищевых продуктов» установлено определение "здорового питания", что крайне важно для формирования здоровой нации и увеличения продолжительности активного долголетия.

Здоровое питание — питание, ежедневный рацион которого основывается на принципах здорового питания, отвечает требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений.

Принципами здорового питания являются основные правила и положения, способствующие укреплению здоровья человека и будущих поколений, снижению риска развития заболеваний и включают в себя:

— обеспечение приоритетности защиты жизни и здоровья потребителей пищевых продуктов по отношению к экономическим интересам индивидуальных предпринимателей и юридических лиц, осуществляющих деятельность, связанную с обращением пищевых продуктов; соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергозатратам; соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в макронутриентах (белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, углеводы) и микронутриентах (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически активные вещества)

— наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами;

— обеспечение максимально разнообразного здорового питания и оптимального его режима;

— применение технологической и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности;

— обеспечение соблюдения санитарно-эпидемиологических требований на всех этапах обращения пищевых продуктов (готовых блюд);

— исключение использования фальсифицированных пищевых продуктов.

Здоровое питание предусматривает профилактику патологических пищевых привычек (избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, легких углеводов, предпочтение продукции с высоким содержанием сахара (кондитерские изделия, сладкие выпечка и напитки), жира (колбасные изделия и сосиски, бутерброды), продолжительные перерывы между основными приемами пищи.

Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)

Показатели	Дети от 12 лет
Обед	800

2.6 Питание должно быть сбалансированным. Ассортимент продуктов и блюд обеда должен быть разнообразным и может включать: закуску (холодное блюдо) (салат, овощи и тому подобное), первое блюдо, второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы), гарнир, третье блюдо компот, кисель, чай или напиток или сок)

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)

Блюдо	Масса порций
	С 12 лет
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	100-150
Первое блюдо	250-300
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	100-120
Гарнир	180-230
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао- напиток, напиток из шиповника, сок)	180-200

3.7. Информация о питании детей (ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции) доводится до родителей и детей любым доступным способом (размещается в обеденном зале, на доске (стенде) информации, на сайте образовательной организации и т.п.).

4. Источники технологических карт кулинарных изделий (блюд), химического состава блюд, содержания витаминов и микроэлементов блюд.

Технологические карты кулинарных изделия (блюд) разработаны с использованием автоматизированной Программы «Детский сад-Школа: Питание» <https://pbprog.ru/>, которая предназначена для автоматизации работы сотрудников в образовательных комплексах, школах и гимназиях, образовательных учреждениях начального, основного, среднего (полного) общего образования, имеющих в структуре учреждения группы дошкольного образования (ДОО)

Программы «Детский сад-Школа: Питание» разработана в соответствии с требованиями нового СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" 2021 года, пищевая ценность блюд, витамины, разрешенные блюда.

В программу добавлены рецептуры блюд из сборников разных авторов.

Для составления Примерного меню для организации питания обучающихся 5-9 классов МБОУ «Пуксинская школа» использованы рецептуры из следующих сборников:

Здоровое питание направлено на снижение рисков формирования патологии желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и избыточной массы тела.

2.2. Режим питания:

Количество приемов пищи в МБОУ «Пуксинская школа» для обучающихся 5-9 классов

Количество приемов пищи	Время приема пищи
один прием пищи - обед	с 11 часов 50 мин до 12 часов 10 минут

Для приема пищи предусмотрена большая перемена после четвертого урока продолжительностью 20 минут.

2.3. Формирование у обучающихся культуры правильного питания.

В образовательной организации создаются благоприятные условия для приема пищи обучающимися, включая интерьер обеденного зала, сервировку столов, микроклимат, освещенность.

При приеме пищи дети не должны спешить. При быстрой еде пища плохо измельчается, недостаточно обрабатывается слюной, что ведет к повышенной нагрузке на слизистую желудка. В результате ухудшается перевариваемость и усвояемость пищи. Торопливая еда формирует у детей патологический стереотип поведения.

2.4. Энергетическая ценность рациона питания должна удовлетворять энергозатраты ребенка, биологическая ценность- физиологические потребности.

Обед должен состоять из закуски (холодного блюда), горячих первого блюда, второго блюда, гарнира и напитка.

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

Показатели	Потребность в пищевых веществах
	Дети с 12 лет
белки (г/сут)	90
жиры (г/сут)	92
углеводы (г/сут)	383
энергетическая ценность (ккал/сут)	2720

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации

Тип организации	Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Общеобразовательные организации	обед	30-35 %

2.5. В образовательной организации питание обучающихся осуществляется посредством реализации основного (организованного) меню, включающего горячее питание, а также индивидуального меню для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании. Исключение горячего питания из меню, а также замена его буфетной продукцией, не допускаются.

Меню должно разрабатываться на период не менее двух недель (с учетом режима организации) для каждой возрастной группы обучающихся и утверждается директором школы.

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2020. – 584 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под общ. ред. В.Т. Лапшиной - Издательство: Хлебпродинформ, 2004-640 с.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1/ под ред. Ф.Л. Марчука- Издательство: Хлебпродинформ, 1996 г.- 620 с.
5. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с
6. Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях/ разработаны коллективом авторов: (ГУ НИИ питания РАМН); (Управление Роспотребнадзора по городу Москве, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН); (Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения); (Департамент образования города Москвы): Москва-2007 г.

Рацион дети с 12 лет

Неделя 1. Понедельник

День 1

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккалл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,8	№ 19
	Борщ	250	1,6	4,85	10,93	93,75	№ 56
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	100	15,55	11,55	15,7	228,75	№ 282
	Соус томатный (для подачи к блюду)	45	0,52	1,89	3,61	33,53	№ 348
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,3	6,95	46,22	288	№ 165
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	41,62	№ 393
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	№ 700
итого обед		945	33,57	31,21	112,81	867,25	
Содержание в меню за день в % от суточной нормы			0,37	0,34	0,30	0,32	

Рацион дети с 12 лет

Неделя 1.

Вторник

День 2

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2,88	6,18	8,04	99,3	№ 12
	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,13	16,6	120,75	№ 76
	Птица или кролик отварные	100	15,6	17	0	243,75	№ 300
	Соус молочный (для подачи к блюду)	45	0,93	2,36	3,19	37,71	№ 350
	Макаронные изделия отварные	180	6,91	0,99	37,37	186,12	№ 204
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	№ 372
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	№ 701
итого обед		925	34,09	32,50	120,50	939,97	
Содержание в меню за день в % от суточной нормы			0,38	0,35	0,31	0,35	

Рацион дети с 12 лет

Неделя 1.

Среда

День 3

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед							
	Салат из зеленого горошка консервированного	100	2,98	5,19	6,25	83,6	№ 10
	Суп картофельный	250	2,35	2,83	16,63	101,25	№ 77
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	12,5	8,36	4,42	117,5	№ 252
	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	№ 315
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	41,62	№ 393
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	№ 701
Итого обед		900	27,85	23,54	115,50	760,11	
Содержание в меню за день в % от суточной нормы			0,31	0,26	0,30	0,28	

Рацион дети с 12 лет

Неделя 1.

Четверг

День 4

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккалл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,8	№ 19
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,88	8,48	84,75	№ 67
	Биточки рубленные из птицы или кролика паровые	100	14,91	15,77	20,11	242,5	№ 306
	Соус молочный (для подачи к блюду)	45	0,93	2,36	3,19	37,71	№ 350
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	№ 321
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	41,62	№ 393
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	211,50	№ 701
итого обед		965	29,35	34,80	112,75	842,58	
Содержание в меню за день в % от суточной нормы			0,33	0,38	0,29	0,31	

Рацион дети с 12 лет

Неделя 1.

Пятница День 5

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из белокачанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90	№ 20
	Уха рыбацкая	250	5,25	3,38	13,75	106,25	№ 47
	Бефстроганов из отварного мяса (с соусом сметанным)	120	15,5	12,43	3,29	186,74	№ 278
	Макаронные изделия отварные	180	6,91	0,99	37,37	186,12	№ 204
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	№ 376
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	№ 700
итого обед		920	34,13	22,74	114,20	799,81	
			0,38	0,25	0,30	0,29	
Содержание в меню за день в % от суточной нормы							

Рацион дети с 12 лет

Неделя 2.

Понедельник

День 6

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из свеклы	100	1,42	6,89	8,36	93,90	№ 33
	Суп каргофельный с горохом и гренками	250	6,40	4,50	18,60	141,00	№ 99
	Птица тушеная	120	14,11	12,94	3,53	186,74	№ 301
	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	№ 315
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	41,62	№ 393
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	№ 700
Итого обед		920	31,04	31,63	108,26	836,70	
Содержание в меню за день в % от суточной нормы			0,34	0,34	0,28	0,31	

Рацион дети с 12 лет

Неделя 2.

Вторни

День 7

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккалл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	1,97	5,24	9,78	94,2	№ 25
	Суп свекольный на мясокостном бульоне со сметаной	250	4,68	2,13	12,73	91,03	№ 44
	Гуляш из отварного мяса	120	11,47	12,23	3,94	187,5	№ 277
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,3	6,95	46,22	288	№ 165
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	41,62	№ 393
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	№ 701
Итого обед		920	34,07	27,27	116,84	866,85	
Содержание в меню за день в % от суточной нормы			0,38	0,30	0,31	0,32	

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккалл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,8	№ 19
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,88	8,48	84,75	№ 67
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	100	13,3	8,7	9,59	130	№ 255
	Соус сметанный с томатом (для подачи к блюду)	40	1,01	3	4,21	48,06	№ 355
	Макаронные изделия отварные	180	6,91	0,99	37,37	186,12	№ 204
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	№ 372
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	№ 700
Итого обед		920	28,59	23,66	107,13	718,37	
Содержание в меню за день в % от суточной нормы			0,32	0,26	0,28	0,26	

Рацион дети с 12 лет

Неделя 2.

Четверг

День 9

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из свеклы	100	1,42	6,89	8,36	93,90	№ 33
	Суп картофельный	250	2,35	2,83	16,63	101,25	№ 77
	Жаркое по-домашнему	280	21	22,82	28,84	407,4	№ 68
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	№ 376
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	№ 701
итого обед		900	30,74	33,26	115,40	880,05	
Содержание в меню за день в % от суточной нормы			0,34	0,36	0,30	0,32	

Рацион дети с 12 лет

Неделя 2.

Пятница

День 10

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10	№ 70
	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,13	16,6	120,75	№ 76
	Плов из птицы	280	28,62	26,26	47,6	541,32	№ 304
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	№ 372
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	№ 700
Итого обед		880	36,28	32,47	110,77	881,71	
Содержание в меню за день в % от суточной нормы			0,40	0,35	0,29	0,32	

	день	Белки с 12 лет	Жиры с 12 лет	Углеводы с 12 лет	Калорийность с 12 лет
Содержание в меню за день в % от суточной нормы	Неделя 1 Понедельник	37,30	33,92	30,45	31,88
Содержание в меню за день в % от суточной нормы	Неделя 1 Вторник	37,88	35,33	31,46	34,56
Содержание в меню за день в % от суточной нормы	Неделя 1 Среда	30,94	25,59	30,16	27,95
Содержание в меню за день в % от суточной нормы	Неделя 1 Четверг	32,61	37,83	29,44	30,98
Содержание в меню за день в % от суточной нормы	Неделя 1 Пятница	37,92	24,72	29,82	29,40
Среднее значение за период в % от суточной нормы	За Неделю 1	35,33	31,48	30,27	30,95
Содержание в меню за день в % от суточной нормы	Неделя 2 Понедельник	34,49	34,38	28,27	30,76
Содержание в меню за день в % от суточной нормы	Неделя 2 Вторник	37,86	29,64	30,51	31,87
Содержание в меню за день в % от суточной нормы	Неделя 2 Среда	31,77	25,72	30,51	26,41
Содержание в меню за день в % от суточной нормы	Неделя 2 Четверг	34,16	36,15	30,13	32,35
Содержание в меню за день в % от суточной нормы	Неделя 2 Пятница	40,31	35,29	28,92	32,42
Среднее значение за период в % от суточной нормы	За Неделю 2	35,72	32,24	30	30,76
Среднее значение за период в % от суточной нормы	За 10 дней	35,52	31,86	30,0	30,86
Остаток от суточной нормы		-65,48	-64,85	-70,00	-68,65