

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Пуксинская школа»

Н.В.Окунева



« 1 » сентября 202 2 г.

10-дневное меню обучающихся
МБОУ «Пуксинская школа» с 7 до 11 лет.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

I. Общие положения и область применения.

Меню для организации питания обучающихся 1-4 классов разработано на основе: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

В меню учтены пожелания родителей (законных представителей) и обучающихся, при этом сохранив рациональное питание и учитывая требования СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Технологические карты кулинарных изделий (блюд) разработаны с использованием автоматизированной Программы «Детский сад - Школа: Питание» (https://www.pbprog.ru/products/programs.php?ELEMENT_ID=2747), которая предназначена для автоматизации работы сотрудников (диетсестры и заведующей столовой) в образовательных комплексах, школах и гимназиях, образовательных учреждениях начального, основного, среднего (полного) общего образования, имеющих в структуре учреждения группы дошкольного образования (ДОО).

В программу добавлены рецептуры блюд из сборников разных авторов.

Для составления Меню для организации питания обучающихся 1-4 классов МБОУ «Пуксинская школа» использованы рецептуры из следующих сборников:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год, 584 страницы.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга
3. Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007
4. Технологические карты и рецептуры для приготовления блюд в школах (избранные), г.Уфа
5. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях по СанПиН, г.Москва

II. Принципы организации 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.

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.

Интервалы между основными приемами пищи (завтрак, обед и ужин) должны составлять не менее 3,5 - 4 часов; между основными и промежуточными приемами пищи (второй завтрак, полдник, второй ужин) – не менее 1,5 часов.

Таблица 1

Количество приемов пищи в МБОУ «Пуксинская школа» для обучающихся

1-4 классов

Продолжительность нахождения детей в организации	Количество приемов пищи	Время приема пищи
До 6 часов	Один прием пищи-завтрак	с 10 часов 50 минут до 11 часов 10 минут

Для приема пищи в расписании занятий предусмотрена большая перемена после второго урока, продолжительностью 20 минут

2.3. Формирование у детей культуры правильного питания.

В образовательной организации создаются благоприятные условия для приема пищи, 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 – физиологической потребности.

Завтрак должен состоять из горячего блюда и напитка, рекомендуется добавлять фрукты, ягоды и овощи.

Завтрак для обучающихся 1-4 классов должен содержать 12-16 г белка, 12-16 г жира и 48-60 г углеводов, для обучающихся старших классов – 15-20 г белка, 15-20 г жира и 60-80 г углеводов. Ассортимент продуктов и блюд завтрака должен быть разнообразным и может включать на выбор: крупяные и творожные блюда, мясные или рыбные блюда, молочные продукты (в том числе сыр, сливочное масло), блюда из яиц, овощи (свежие, тушеные, отварные), макаронные изделия и напитки.

2.5. В меню предусматривается рациональное распределение суточной калорийности по приемам пищи:

- на завтрак приходится 20 - 25% калорийности суточного рациона;
- на второй завтрак (если он есть) – 5 - 10%;
- на обед – 30 - 35%;
- на полдник – 10 - 15%;
- на ужин – 25 - 30%;
- на второй ужин – 5%.

Меню разрабатывается на период двух учебных недель, с учетом требуемых для детей поступления калорийности, белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов, необходимых для нормального роста и развития.

2.6. Питание должно быть сбалансированным и разнообразным. Одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня и двух смежных дней.

Масса порций для детей в зависимости отвозраста (в граммах) для детей 7-11 лет

Блюдо	Масса порции в граммах
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	150-200
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	60-100
Первое блюдо	200-250
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	90-120
Гарнир	150-200
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника сок)	180-200
Фрукты	100

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

Показатели	от 7 до12 лет
Завтрак	500
Второй завтрак	200
Обед	700
Полдник	300
Ужин	500
Второй ужин	200

III Обеспечение контроля качества и организации питания обучающихся.

4.1. Общеобразовательная организация является ответственным лицом за организацию и качество горячего питания обучающихся.

4.2. Независимо от организационных правовых форм, юридические лица и индивидуальные предприниматели, деятельность которых связана с организацией и (или) обеспечением горячего питания обучающихся обеспечивают реализацию мероприятий, направленных на охрану здоровья обучающихся, в том числе:

- соблюдение требований качества и безопасности, сроков годности, поступающих на пищеблок продовольственного сырья и пищевых продуктов;

- проведение производственного контроля, основанного на принципах ХАССП;

- проведение лабораторного контроля качества и безопасности готовой продукции в соответствии с рекомендуемой номенклатурой, объемом и периодичностью проведения лабораторных и инструментальных исследований

4.3. Общеобразовательная организация разъясняет принципы здорового питания и правила личной гигиены обучающимся.

4.4. Во время организации внеклассной работы педагогическому коллективу рекомендуется проведение бесед, лекций, викторин, иных форм и методов занятий по гигиеническим навыкам и здоровому питанию, в том числе о значении горячего питания, пищевой и питательной ценности продуктов, культуры питания.

4.5. Наглядными формами прививания навыков здорового питания могут быть плакаты, иллюстрированные лозунги в столовой, буфете, в «уголке здоровья» и т.п.

4.6. Решение вопросов качественного и здорового питания обучающихся, пропаганда основ здорового питания рекомендуется организовывать во взаимодействии образовательной организации с общешкольным родительским комитетом, общественными организациями.

Рацион дети с 7 до 11 лет

Неделя 1. Понедельник

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккалл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Салат из огурцов с растительным маслом	60	0,516	4,26	1,566	43,37	№ 19
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	90	10	10,4	14,14	206	№ 282
	Соус томатный (для подачи к блюду)	15	0,17	0,63	1,20	11,175	№ 348
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,58	5,79	38,5	240	№ 165
	Чай с лимоном	180	0,108	0,018	9,32	37,5	№ 255
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	№ 368
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	№ 700
итого завтрак		645	23,07	22,10	91,23	669,05	
Содержание в меню за день в % от суточной нормы			0,30	0,28	0,27	0,28	

Рацион дети с 7 до 11 лет

Неделя I.

Вторник

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,6	№ 12
	Птица или кролик отварные	90	14,34	15,3	0	218,997	№ 300
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,412	1,05	1,42	16,8	№ 354
	Макаронные изделия отварные	150	5,76	0,825	31,1	155	№ 204
	Чай с лимоном	180	0,108	0,018	9,32	37,5	№ 255
	Флоды и ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46	№ 368а
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,20	118,00	№ 701
итого завтрак		650	26,70	21,70	81,16	651,90	
Содержание в меню за день в % от суточной нормы			0,35	0,27	0,24	0,28	

Рацион дети с 7 до 11 лет

Неделя 1.

Среда

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккалл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50,2	№ 10
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	8,5	5,72	2,18	106	№ 252
	Рис отварной	150	2,65	5,37	36,7	210	№ 315
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	№ 372
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75	6	75	№ 401
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	№ 700
итого завтрак		680	20,73	18,69	86,83	616,00	
Содержание в меню за день в % от суточной нормы			0,27	0,24	0,26	0,26	

Рацион дети с 7 до 11 лет

Неделя I.

Четверг

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,516	3,07	1,57	35,9	№ 19
	Биточки рубленные из птицы или кролика паровые	90	10,4	14,2	9,1	218	№ 306
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,62	1,57	2,13	25,1	№ 350
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137	№ 321
	Чай с лимоном	180	0,108	0,018	9,32	37,5	№ 255
	Фрукты и ягоды свежие (банан)	100	1,15	0,5	21	95	№ 368г
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,20	118,00	№ 701
итого завтрак		660	19,80	24,66	87,72	666,50	
Содержание в меню за день в % от суточной нормы			0,26	0,31	0,26	0,28	

Рацион дети с 7 до 11 лет

Неделя 1.

Пятница

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккалл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	№ 20
	Бефстроганов из отварного мяса (с соусом сметанным)	90	6,64	9,32	2,47	140,25	№ 278
	Макаронные изделия отварные	150	5,76	0,825	31,1	155	№ 204
	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	25	102	№ 376
			7,5	5,5	10	127,5	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	250					№ 401
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	№ 700
		780	24,44	19,31	90,46	663,29	
итого завтрак			0,32	0,24	0,27	0,28	
Содержание в меню за день в % от суточной нормы							

Рацион дети с 7 до 11 лет

Неделя 2.

Понедельник

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккалл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,34	№ 33
	Птица тушеная	90	10,59	9,7	2,64	140,25	№ 301
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,7	210	№ 315
	Фрукты и ягоды свежие (банан)	100	1,15	0,5	21	95	№ 368г
	Чай с лимоном	180	0,108	0,018	9,32	37,5	№ 255
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	№ 700
итого завтрак		630	19,65	19,84	91,38	626,09	
Содержание в меню за день в % от суточной нормы			0,26	0,25	0,27	0,27	

Рацион дети с 7 до 11 лет

Неделя 2.

Вторник

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккалл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	0,985	2,62	4,89	47,1	№ 25
	Гуляш из отварного мяса	90	8,6	9,17	2,95	141	№ 277
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,58	5,79	38,5	240	№ 165
	Чай с лимоном	180	0,108	0,018	9,32	37,5	№ 255
	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	№ 368
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,20	118,00	№ 701
итого завтрак		630	22,62	18,50	89,66	627,60	
Содержание в меню за день в % от суточной нормы			0,29	0,23	0,27	0,27	

Рацион дети с 7 до 11 лет

Неделя 2.

Среда

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из огурцов с растительным маслом	60	0,516	4,26	1,566	43,37	№ 19
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	90	9	4,23	8,98	121,5	№ 255
	Соус сметанный (для подачи к блюду)	20	0,3	1	1,17	14,82	№ 354
	Макаронные изделия отварные	150	5,76	0,825	31,1	155	№ 204
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75	6	75	
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	№ 401
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	№ 372
итого завтрак		700	23,37	14,81	87,02	584,49	№ 700
Содержание в меню за день в % от суточной нормы			0,30	0,19	0,26	0,25	

Рацион дети с 7 до 11 лет

Неделя 2.

Четверг

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккалл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,002	2,508	4,92	46,26	№ 34
	Жаркое по-домашнему	240	16	19,56	24,72	349,2	№ 68
	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	25	102	№ 376
	Плоды и ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46	№ 368а
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,20	118,00	№ 701
итого завтрак		630	21,75	22,89	89,14	661,46	
Содержание в меню за день в % от суточной нормы			0,28	0,29	0,27	0,28	

Рацион дети с 7 до 11 лет

Неделя 2.

Пятница

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккалл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	№ 70
	Плов из птицы	240	19	22,176	40,8	464	№ 304
	Чай с лимоном	180	0,108	0,018	9,32	37,5	№ 255
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75	6	75	№ 401
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	№ 700
итого завтрак		680	27,24	26,60	73,84	669,50	
Содержание в меню за день в % от суточной нормы			0,35	0,34	0,22	0,28	

	день	Белки с 7 до 11 лет	Жиры с 7 до 11 лет	Углеводы с 7 до 11 лет	Калорийность с 7 до 11 лет
Содержание в меню за день в % от суточной нормы	Неделя 1 Понедельник	0,30	0,28	0,27	0,28
Содержание в меню за день в % от суточной нормы	Неделя 1 Вторник	0,35	0,27	0,24	0,28
Содержание в меню за день в % от суточной нормы	Неделя 1 Среда	0,27	0,24	0,26	0,26
Содержание в меню за день в % от суточной нормы	Неделя 1 Четверг	0,26	0,31	0,26	0,28
Содержание в меню за день в % от суточной нормы	Неделя 1 Пятница	0,32	0,24	0,27	0,28
Среднее значение за период в % от суточной нормы		0,30	0,27	0,26	0,28
Содержание в меню за день в % от суточной нормы	Неделя 2 Понедельник	0,26	0,25	0,27	0,27
Содержание в меню за день в % от суточной нормы	Неделя 2 Вторник	0,29	0,23	0,27	0,27
Содержание в меню за день в % от суточной нормы	Неделя 2 Среда	0,30	0,19	0,27	0,25
Содержание в меню за день в % от суточной нормы	Неделя 2 Четверг	0,28	0,29	0,27	0,28
Содержание в меню за день в % от суточной нормы	Неделя 2 Пятница	0,35	0,34	0,22	0,28
Среднее значение за период в % от суточной нормы		0,30	0,26	0,26	0,27
Среднее значение за период в % от суточной нормы		0,30	0,26	0,26	0,27

Остаток от суточной нормы

-70,21

-71,03

-73,39

-71,85