

МКОУ СОШ №85 г.Тайшета

«Утверждаю»



Директор МКОУ СОШ №85 г.Тайшета

О.Н.Шенкнехт

26.08

2025г.

Основное организованное
2-х недельное меню
для организации питания
начальное образование 7-11 лет

«завтраки»

Сезон: осенне- зимний

Срок действия сентябрь 2025-январь 2026 года

Пояснительная записка

к меню основного (организованного) питания, разработанному для обеспечения питанием детей, функционирующим на базе МКОУ СОШ №85 г.Тайшета.

Основное перспективное меню разработано с учётом режима работы МКО СОШ №85 на один приём пищи (завтрак) для обучающихся возрастных групп 7-11 лет в соответствии с установленными нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах (СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

- При разработке учитывались установленные размеры финансирования , себестоимости основного меню рассчитана по представленным заказчиком закупочным ценам

Перспективное меню разрабатывается на период не менее двух недель (с учетом режима организации) для возрастной группы детей. (Приложение 8 к настоящим правилам).

На основании утвержденного перспективного меню ежедневно составляется меню-требование установленного образца, с указанием выхода блюд .На каждое блюдо имеется технологическая карта, карты разработаны в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (сост.А.Я. Перевалов , Н.В.Тапешкина.- Изд-е 4-е доп. и испр.-Пермь, 2021г.,

- В перспективном меню распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона питания детей на отдельные приемы пищи составляют: завтрак (25%)

- При составлении меню и расчётов калорийности соблюдается оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), которое составляет 1:1:4 соответственно; учтены национальные и территориальные особенности питания населения и состояние здоровья детей; использован рекомендуемый ассортимент пищевых продуктов, представленный в Приложении СанПиН 2.3/2.4.3590-20;

- Масса порции, суммарные массы блюд, распределение в процентном отношении потребление пищевых веществ и энергии по приемам пищи в пределах показателей, установленных СанПиН 2.3/2.4.3590-20;

- Перспективное меню содержит информацию о количественном составе основных пищевых веществ и энергии по каждому блюду, приему пищи, за каждый день и в целом за период его реализации. Приведены ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборником рецептур. Наименование блюд и кулинарных изделий в перспективном меню соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур. В перспективном меню нет повторения одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в смежные дни.

При кулинарной обработке пищевых продуктов соблюдается санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд. Предусмотрено, что при приготовлении блюд соблюдается принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, пассирование, тушение; при приготовлении блюд не применяется жарка.

Ежедневно в меню включены : молоко, сметана, мясо кур, мясо говядина, картофель, овощи, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты (фрукты, соки, творог, йогурт, рыба, сыр, яйцо и другие) 2-3 раза в неделю.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (Приложение №11 к настоящим правилам).

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет
 День: понедельник
 Неделя: первая

Приложение №8,9,10
 к СанПин 2.3./2.4.3590-20

Сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
		Полдник					
2021	213	Йогурт фруктовый 2/5%	200	5,6	5	26	172
2021	582	Печенье сахарное	100	3,75	4,9	37,2	207,5
		Итого за прием пищи:	300	9,35	9,9	63,2	379,5

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет
 День: вторник
 Неделя: первая

Приложение №8,9,10
 к СанПин 2.3./2.4.3590-20

Сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
		Полдник					
2021	б/н	Слойка с творогом	100	9,1	16,1	36,2	327
2021	460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64
		Итого за прием пищи:	300	10,7	17,4	47,7	391

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет
 День: среда
 Неделя: первая

Приложение №8,9,10
 к СанПин 2.3./2.4.3590-20

Сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
		Полдник					
2021	б/н	Маффины	100	5,6	14,9	39,4	314,5
2021	470	Кисломолочный напиток(Снежок)	200	2,7	2,5	10,8	79
		Итого за прием пищи:	300	8,3	17,4	50,2	393,5

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет
 День: четверг
 Неделя: первая

Приложение №8,9,10
 к СанПин 2.3./2.4.3590-20

Сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
		Полдник					
2021	545	Булочка обыкновенная	100	8	2,8	47,8	248
2021	463	Какао с молоком сгущен.	200	3,2	3,6	19,2	122
		Итого за прием пищи:	300	11,2	6,4	67	370

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет
 День:пятница
 Неделя: первая

Приложение №8,9,10
 к СанПин 2.3./2.4.3590-20

Сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
		Полдник					
2021	546	Ватрушка с повидлом	100	10,6	7,7	30	233,9
2021	466	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,6	3,2	19	115
		Итого за прием пищи:	300	13,2	10,9	49	348,9

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет
 День: понедельник
 Неделя: вторая

Приложение №8,9,10
 к СанПин 2.3./2.4.3590-20

Сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
		Полдник					
2021	541	Булочка ванильная	100	8,83	7,83	48	298
2021	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60
		Итого за прием пищи:	300	9,13	8,03	62,2	358

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет
 День: вторник
 Неделя: вторая

Приложение №8,9,10
 к СанПин 2.3./2.4.3590-20

Сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
		Полдник					
2021	б/н	Кольцо с орехом	100	4,8	9,2	55,3	420
2021	501	Сок фруктовый яблочный	200	1	0,2	20,2	86
		Итого за прием пищи:	300	5,8	9,4	75,5	506

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет
 День: среда
 Неделя: вторая

Приложение №8,9,10
 к СанПин 2.3./2.4.3590-20

Сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
		Полдник					
2021	б/н	Маффины	100	5,6	14,9	39,4	314,5
2021	470	Кисломолочный напиток(Снежок)	200	2,7	2,5	10,8	79
		Итого за прием пищи:	300	8,3	17,4	50,2	393,5

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет
 День: четверг
 Неделя: вторая

Приложение №8,9,10
 к СанПин 2.3./2.4.3590-20

Сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
		Полдник					
2021	б/н	Слойка с творогом	100	9,1	16,1	36,2	327
2021	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
		Итого за прием пищи:	300	9,4	16,2	45,7	367

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет
 День:пятница
 Неделя: вторая

Приложение №8,9,10
 к СанПин 2.3./2.4.3590-20

Сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
		Полдник					
2021	547	Коржик молочный	100	4,66	8,16	41,3	256,6
2021	496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78
		Итого за прием пищи:	300	5,33	8,43	59,6	334,6