

Согласовано:

Ю.О. Романов-Беляков

«*Вас*» _____ 2014 г

Утверждаю

Директор муниципального общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа № 11 г. Тюмени"



«*18*» _____ 2014

ПРИМЕРНОЕ 12 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(завтрак, обед, полдник, ужин, сонник)
для питания учащихся школы интерната
с 7 до 11 лет
с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности
(белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов)
в блюдах и кулинарных изделиях

Расчет содержания пищевой и энергетической ценности, витаминов, минеральных элементов, проведен на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания», на модуле системы – разработка технологической документации с расчетом химического состава, расчетом содержания пищевой и энергетической ценности, витаминов, минеральных элементов (продуктов полуфабрикатов, кулинарных изделий, с учетом их сохранности на всех стадиях технологического процесса).

Программа разработана Уральским государственным экономическим университетом и одобрена Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство № 32 от 11.06.2009)

Тюмень 2014г.

Аннотация

Примерное 12 - ти дневное меню разработано для школы - интерната для питания детей с 7 лет до 11 лет - горячий завтрак, обед, полдник, ужин, сонник.

Нормы потребления рассчитаны для горячего завтрака (20%), обеда (30-35%), полдника (15%), ужина (25%), сонник (5%) в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждений начального и среднего профессионального образования».

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде, витаминно-минеральных элементов. Расчеты проведены на программном комплексе: «Система расчетов для потребителей и благополучия человека» (свидетельство №32 от 11.06.2009 г.)

Меню и технологические карты для организации питания детей разработаны 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.: Хлебпродукт, 1996 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, II часть - М.: Хлебпродукт, 1997 г.

Сборник рецептур на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенье, пряники, коврижки и сладкие блюда - М.: Хлебпродукт, 2000 г.

Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции, часть IV - М.: Хлебпродукт, 2001 г.

Сборник рецептур блюд национальных кухонь, часть V - М.: Хлебпродукт, 2001 г.

Сборник рецептур блюд диетического питания, - М.: Хлебпродукт, 2002 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - М.: Хлебпродукт, 2004 г.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть - Пермь: Уральский институт питания, 2004 г.

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1, 2 - Москва, 2006 г.

Для овощей приняты нормы отходов соответствия 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.

При приготовлении блюд, предусматривающих замену продуктов, использована таблица № 26 «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд».

Приготовление блюд должно соблюдаться принцип «штабного питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару. В целях профилактики гиповитаминозов проводят круглогодичную ответственную санитарными правилами. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом). Подбор витаминизированной пищи не допускается. Кроме того, в меню могут быть использованы: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами рекомендуется использовать в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска.

Продукты, входящие в состав рецептур блюд и кулинарных изделий согласно меню указаны в граммах, кроме жидкости (сок, молоко, кисломолочный продукт, 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, слоен не более 2,5-3 см; запеканки – 20-30 минут при температуре 220-280 °С, слоен 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 «шадящего 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 ответственную 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 «Асортимент и технология производства кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах» утвержденных 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, соевые овощи (огурцы, томаты) для приготовления салатов и других блюд использовать без добавления уксуса, не являющимся закислителями консервами.
 - Чеснок добавлять с учетом индивидуальной переносимости.
- В приготовлении блюд использовать только **подпилованную 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

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей с 7 до 11 лет

Суточная потребность СанПиН 2.4.5.2409-08	Завтрак 20%			Обед 30-35%			Полдник 15%			Ужин 25%			Сонник 5%		Итого 100%	
	470	%	705/823	%	353	%	588	%	118	%	2350	%				
1 день	480	20	803	34	371	16	566	24	120	5	2339	100				
2 день	481	20	809	34	370	16	560	24	120	5	2340	100				
3 день	476	20	777	33	363	15	599	26	120	5	2335	99				
4 день	489	21	823	35	372	16	570	24	120	5	2373	101				
5 день	495	21	807	34	361	15	600	26	121	5	2383	101				
6 день	491	21	747	32	369	16	582	25	120	5	2309	98				
7 день	491	21	794	34	371	16	588	25	120	5	2364	101				
8 день	464	20	817	35	365	16	557	24	120	5	2323	99				
9 день	493	21	815	35	368	16	612	26	120	5	2408	102				
10 день	488	21	803	34	364	15	577	25	120	5	2352	100				
11 день	493	21	787	33	370	16	583	25	120	5	2352	100				
12 день	493	21	812	35	366	16	613	26	120	5	2404	102				
итого в среднем за день	486	21	799	34	367	16	584	25	120	5	2357	100				

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню №870 от "15" января 2014 г.

№	Продукты	Бродягосудовый подъем в день по СанПиН 2.4.5.2409-08 брутто г	Фактически получено, г**												за 12 дней, г	Факт в день, г	% выполнения
			Дни														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	100	85	70	80	70	65	90	80	75	90	85	65	955	80	99
2	Хлеб пшеничный	150	195	191	140	148	211	193	170	166	103	152	110	103	1882	157	105
3	Мука пшеничная***	15	5	5	10	35	2	3	4	37	20	38	4	29	189	16	105
4	Крупы, бобовые	45	12	26	30	92	72	68	35	5	69	74	25	61	569	47	105
5	Макаронные изделия	15	16	0	35	10	0	53	0	16	0	0	35	20	185	15	103
6	Картофель	250	356	197	265	154	215	61	350	207	270	299	259	219	2855	238	95
7	Овощи свежие, зелень	350	299	492	332	284	321	245	270	598	318	307	381	185	4030	336	96
8	Фрукты (плоды) свежие	200	150	136	221	180	190	180	200	184	200	181	201	257	2279	190	95
9	Сок плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2400	200	100
10	Фрукты (плоды) сухие, в т. ч. шиповник	15	15	15	0	15	18	15	15	15	26	18	15	15	182	15	101
11	Сахар	40	37	38	43	48	42	25	28	44	49	32	38	61	483	40	101
12	Кондитерские изделия	10	15	10	10	0	10	0	0	15	0	10	50	0	121	10	101
13	Чай	0,4	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0	1	5	0	103
14	Мясо 1 категории на кости	95	108	81	63	0	134	129	111	170	76	80	31	171	1156	96	101
15	Цыпленок 1 категории потрошенные	40	70	0	121	85	0	139	0	0	0	66	0	24	505	42	105
16	Колбасные изделия	15	11	0	0	56	0	0	12	0	0	16	82	0	177	15	98
17	Рыба филе	60	0	122	66	0	102	0	136	0	100	32	101	95	754	63	105
18	Молоко (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	300	258	334	314	318	230	532	150	210	308	244	306	230	3434	286	95
19	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	150	160	160	160	160	0	160	160	160	160	160	160	160	1760	147	98
20	Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	0	0	102	0	141	0	0	19	119	0	100	105	586	49	98
21	Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	18	14	17	0	7	5	18	5	15	0	6	15	119	10	99
22	Сыр	10	6,0	0	5	15,2	9,0	0	32,2	0	16	17	7	15	122	10	102
23	Масло сливочное	30	19	32	21	30	28	34	23	25	42	21	50	34	359	30	100
24	Масло растительное	15	19	12	26	22	12	13	21	7	15	23	5	8	183	15	102
25	Яйцо диетическое	40	0	45	6	27	39	46	130	16	45	15	42	46	457	38	95
26	Какао	1,2	2	3,0	0,0	2,0	0,0	3,0	0,0	2,0	0,0	0,0	3,0	0	15	1	104
27	Соль	5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	60	5	100
28	Дрожжи хлебопекарные	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	0

* среднесуточные нормы продуктов питания в соответствии СанПиН 2.4.5.2409-08

** среднесуточные нормы продуктов питания в соответствии СанПиН 2.4.5.2409-08

* среднесуточные нормы продуктов питания в соответствии СанПиН 2.4.5.2409-08 Приложение 8 таблица №1
 ** - значения округлены до целого числа
 *** - мучное изделие промышленного производства (1,2,5,6 дни) посчитано к норме хлеба пшеничного

Извлечение

**Расход соли и специй
при приготовлении блюд и изделий**

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) ¹	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.



Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную ведомость, аннотацию, таблицу по соли и специям.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Молоко питьевое		8	8	Масло сливочное		4	4
Отвар из плодов шиповника (№705-2004)							
шиповник		15	15	сахар		10	10
Фрукт							
Хлеб пшеничный		40	40	Хлеб ржаной		40	40
или хлеб витаминизированный							
ПОЛДНИК							
Мучное изделие промышленного производства							
Чай с молоком №630-1996							
чай-заварка		0.55	0.55	сахар		12	12
молоко питьевое		50	50	или молоко концентрированное		23	23
или молоко сухое		6	6	вода кипящая для концентрированного молока		27	27
вода кипящая для сухого молока		44	44	УЖИН			
Овощи консервированные без уксуса (помидоры, огурцы)		146	80	Курица, запечённая с картофелем в сметанном соусе			
Курица, запечённая с картофелем в сметанном соусе		250	250	ТТК			
курица потрошенная 1 категории		81	69	или окорочок куриный			
или окорочок куриный		70	69	или грудка куриная			
масло растительное		8	8	картофель - 01.09.-31.10 - 25%			
картофель - 01.09.-31.10 - 25%		200	150				

[illegible]

Вариант из свежих капусты с картофелем, с мясом со сметаной (№110-2004)		250/10/5		0,8	6,6	19,2	163	3,40	0,03	0,02	0,12	1,55	59,30	12,10	0,20
говядина 1 категории		22	16												
или говядина полуфабрикат		19	16												
свекла до 01.01 - 20%		50	40												
с 01.01 - 25%		53	40												
капуста белокочанная свежая		25	20												
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		27	20												
01.11.-31.12. - 30%		29	20												
01.01.-29.02 - 35%		31	20												
01.03. - 40%		33	20												
морковь - до 01.01 - 20%		12,5	10												
с 01.01 - 25%		13	10												
лук репчатый		12	10												
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		7	7												
масло сливочное		5	5												
сметана		5	5												
зелень свежая (петрушка, укроп)		2,7	2												
или зелень сушеная (петрушка, укроп)		0,1	0,1												
Рыба, тушеная в томате с овощами (№309-1996)		80/50		12,2	9,2	6,0	156	0,61	0,12	0,02	4,12	16,83	124,21	23,46	0,29
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		136	95												
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		122	90												
морковь - до 01.01 - 20%		31,3	25												
с 01.01 - 25%		33	25												
лук репчатый		14	12												
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		8	8												

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

вода кипяченая для сухого молока													88	88	УЖИН												
Нарезка из свеклы с огурцом №21-2004, Пермь													80	17,5	21,0	85,2	599	15,10	0,33	0,00	2,10	144,32	360,18	66,10	5,64		
свекла до 01.01 - 20%													73	58													
с 01.01 - 25%													77	58													
огурцы солёные (без уксуса)													44	24													
или огурцы свежие парниковые													24	24													
зелень свежая (петрушка, укроп)													2,7	2													
масло растительное на полив при подаче													5	5													
Жаркое по-домашнему (№394-1996)													180	10,1	15,9	16,5	250	5,00	0,12	0,00	0,30	19,52	148,04	27,90	2,16		
говядина 1 категории													63	47													
или говядина полуфабрикат													55	47													
масло растительное													8	8													
картофель - 01.09 - 31.10. - 25%													165	124													
01.11.-31.12. - 30%													177	124													
01.01-29.02 - 35%													191	124													
01.03. - 40%													207	124													
лук репчатый													15	13													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)													2	2													
Кисель из свежих ягод + Витамин С, №590-1996													200	0,1	0,0	18,8	76	1,20	0,00	0,00	0,00	5,50	6,34	2,90	0,20		
клюква, или брусника, или смородина													21,2	20													
крахмал													6	6													
сахар													13	13													
Фрукт													200	1,6	0,6	18,2	85	8,00	0,08	0,00	0,00	79,00	68,00	0,00	0,00		
Хлеб пшеничный													40	40	0,6	14,4	76	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68		
или хлеб витаминизированный													40														
Хлеб ржаной													30	30	0,3	13,1	61	0,00	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	0,84		