

Согласовано:

Г. О. Юсупов
«*Сул*» _____ 2014 г

Утверждаю

Директор
«*Демьянская СОШ им. Гвардий матроса А. Колотилова*» _____ 2014

ПРИМЕРНОЕ 12 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (завтрак, обед, полдник, ужин, сонник) для питания учащихся школы интерната с 11 лет и старше

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)

Аннотация

Примерное 12 – ти дневное меню разработано для школы - интерната для питания детей с лет и старше – горячий завтрак, обед, полдник, ужин, сонник.

Нормы потребления рассчитаны для **горячего завтрака (20%)**, **обеда (30-35%)**, **полдник(15%)**, **ужин(25%)**, **сонник (5%)** в соответствии Приложением 8, таблица №1 «Рекомендуем среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемых для приготовления блюд, напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений» СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях 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 витаминов, минеральных элементов. Расчеты проведены на программном комплексе: «Система расчетов общественного питания», одобренный Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство №32 от 11.06.2009 г.)

Меню и технологические карты для организации питания детей разработаны на основе Сборников технологических нормативов и в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I час: М.: Хлебпродинформ, 1996 г.;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, II час: М.: Хлебпродинформ, 1997 г.;
- Сборник рецептов на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенье, пряники, коврижки и сдобные булочные изделия, III часть - М.: Хлебпродинформ, 2000г.;
- Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции, часть IV - М.: Хлебпродинформ, 2001.;
- Сборник рецептов блюд национальных кухонь, часть V - М.: Хлебпродинформ, 2001г.;
- Сборником рецептов блюд диетического питания - М.: Хлебпродинформ, 2002г.;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г.

Для овощей приняты нормы отходов соответствие с **Приложением №24**, Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий 1996 г. Необходимо строго следить за пересчетом процента отходов, расчета сысья по овощам, в соответствии с сезонностью

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

Приготовление блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару; при приготовлении блюд не допускается жарка.

В целях профилактики гиповитаминозов проводят круглогодичную искусственную **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.

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 также инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска.

Продукты, входящие в состав рецептов блюд и кулинарных изделий согласно меню указаны в **граммах**, кроме жидкости (сок, молоко, кисломолочные продукты, 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, слоем не более 2,5-3 см; запеканки - 20 минут при температуре 220-280 °С, слоем 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 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 «щадящего 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 искусственную 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 «Ассортимент и технология производства кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах», утвержденных Главным государственным санитарным врачом по Тюменской области (приказ №15 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, соленые овощи (огурцы, томаты) для приготовления салатов и других блюд использовать без добавления уксуса, не являющимися закусочными консервами.
- Чеснок добавлять с учетом индивидуальной переносимости.

В приготовлении блюд использовать только йодированную 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

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:		
рассыпчатая	21	—
вязкая	40	—
пшеничная 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.

**Распределение энергетической ценности
(калорийности) на отдельные приемы пищи для
детей с 11 лет и старше**

Суточная потребность СанПиН 2.4.5.2409-08	Завтрак 20%		Обед 30-35%		Полдник 15%		Ужин 25%		Сонник 5%		Итого 100%	
	543	%	814/950	%	407	%	678,25	%	136	%	2713	
1 день	569	21	942	35	386	14	704	26	135	5	2736	101
2 день	548	20	951	35	401	15	698	26	135	5	2733	101
3 день	549	20	946	35	424	16	700	26	135	5	2753	101
4 день	562	21	948	35	387	14	708	26	135	5	2739	101
5 день	571	21	950	35	413	15	707	26	121	4	2762	102
6 день	560	21	936	34	387	14	678	25	135	5	2696	99
7 день	570	21	923	34	408	15	710	26	135	5	2747	101
8 день	561	21	901	33	392	14	681	25	135	5	2670	98
9 день	569	21	953	35	386	14	715	26	135	5	2758	102
10 день	561	21	883	33	405	15	684	25	135	5	2669	98
11 день	551	20	946	35	429	16	710	26	135	5	2771	102
12 день	536	20	950	35	391	14	714	26	135	5	2726	100
итого в среднем за день	559	21	936	34	401	15	701	26	134	5	2730	101

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню №871 от "15" января 2014 г.

№	Продукты	Среднесуточная норма в день по СанПиН 2.4.5.2409-08 продукт, 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)	120	115	120	100	130	90	120	120	130	90	130	120	110	1375	115	95
2	Хлеб пшеничный	200	270	160	150	190	225	253	227	210	149	208	160	143	2345	195	98
3	Мука пшеничная***	20	5	35	11	36	2	3	4	37	21	38	5	35	231	19	96
4	Крупы, бобовые	50	14	26	30	92	74	75	50	5	80	77	25	61	609	51	102
5	Макаронные изделия	20	20	0	60	10	0	63	0	20	0	0	60	20	253	21	105
6	Картофель	250	370	230	319	161	222	67	357	213	303	305	233	219	2998	250	100
7	Овощи свежие, зелень	400	352	590	372	320	373	304	302	643	389	333	451	218	4647	387	97
8	Фрукты (плоды) свежие	200	130	168	221	180	190	180	200	234	200	181	201	271	2357	196	98
9	Сок плодоовощные, 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	20	22	20	0	18	22	22	20	18	32	18	22	18	232	19	97
11	Сахар	45	39	45	46	50	51	27	30	46	53	31	42	72	533	44	99
12	Кондитерские изделия	15	30	15	15	0	20	0	0	20	0	15	60	0	176	15	98
13	Чай	0,4	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,0	0,6	0,0	0,6	0,6	0	0,6	5	0	103
14	Мясо 1 категории на кости	105	130	92	64	0	165	129	111	191	85	100	31	171	1269	106	101
15	Цыплята 1 категории потрошенные	60	162	0	185	115	0	174	0	0	0	83	0	32	751	63	104
16	Колбасные изделия	20	21	0	0	71	0	0	22	0	0	16	102	0	232	19	96
17	Рыба филе	80	0	153	66	0	128	0	204	0	112	32	153	126	973	81	101
18	Молоко (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	300	335	340	317	368	230	536	150	235	365	249	306	230	3661	305	102
19	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	180	188	188	188	188	0	188	188	188	188	188	188	188	2067	172	96
20	Творог (массовая доля жира не более 9%)	60	0	0	128	0	169	0	0	19	144	0	100	125	685	57	95
21	Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	18	15	20	0	8	5	18	5	15	0	9	15	127	11	105
22	Сыр	12	7,0	0	5	18,2	11,0	0	35,2	0	16	17	11	18	139	12	96
23	Масло сливочное	35	27	38	24	33	32	38	29	26	51	21	55	36	410	34	98
24	Масло растительное	18	23	14	30	24	17	14	25	9	17	26	7	9	216	18	100
25	Яйцо диетическое	40	0	51	7	32	52	40	130	19	51	15	42	56	495	41	103
26	Какао	1,2	2,0	3,0	0,0	2,0	0,0	3,0	0,0	2,0	0,0	0,0	3	0	15	1	104
27	Соль	7	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	84	7	100
28	Дрожжи хлебопекарные	2	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 Приложение 8 таблица №1

** - значения округлены до целого числа

***- мучное изделие промышленного производства (1,5,6 дни) посчитано к норме хлеба пшеничного

Отвар из плодов шиповника (№705-2004)			200	0,7	0,3	21,3	91	80,00	0,01	0,00	1,42	12,08	3,16	3,23	0,25		
шиповник	22	22															
сахар	12	12															
Фрукт			130	1,0	0,2	9,0	42	5,20	0,05	0,00	0,00	53,00	44,00	0,00	0,00		
Хлеб пшеничный	60	60	60	4,9	0,8	21,7	114	0,00	0,14	0,00	0,00	19,80	130,80	37,20	2,52		
или хлеб витаминизированный			60														
Хлеб ржаной	50	50	50	2,4	0,5	21,9	101	0,00	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,40		
ПОЛДНИК				7	13	60	386	0	0	0	3	151	157	21	1		
Мучное изделие промышленного производства			80	4,0	10,9	43,2	287	0,00	0,07	0,04	2,90	57,78	88,20	10,30	0,90		
Чай с молоком №630-1996			200	2,6	2,5	16,5	99	0,20	0,02	0,00	0,00	93,30	68,38	10,60	0,12		
чай - заварка	0,55	0,55															
сахар	12	12															
молоко питьевое	100	100															
или молоко концентрированное	46	46															
или молоко сухое	12	12															
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54															
вода кипяченая для сухого молока	88	88															
УЖИН				27	22	100	704	26	0	0	1	121	537	90	9		
Овощи консервированные без уксуса (помидоры, огурцы)			182	100	100	0,6	0,2	2,2	14	14,7	0,0	0	0,42	8,23	15,28	11,76	0,52
Курица, запечённая с картофелем в сметанном соусе ТТ			300	16,2	20,3	24,0	344	7,60	0,15	0,06	0,62	52,90	247,54	19,00	2,60		
курица потрошенная 1 категории	162	137															
или окорочок куриный	140	137															
или грудка куриная	144	137															
масло растительное	10	10															
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	200	150															
01.11.-31.12. - 30%	215	150															
01.01.-29.02. - 35%	231	150															
01.03. - 40%	251	150															
масло сливочное	8	8															
соус сметанный:																	

119

01.03 - 40%	256	153														
молоко питьевое	28	28														
или молоко концентрированное	13	13														
или молоко сухое	3	3														
вода кипяченая для концентрированного молока	15	15														
вода кипяченая для сухого молока	25	25														
масло сливочное	6	6														
Сок (посчитана пищевая ценность сока яблочного с мякотью)	200	200	200	0,8	0,0	22,6	94	4,00	0,02	0,00	0,00	24,00	56,00	0,00	0,80	
ИЛИ Сок витаминизированный			200													
Фрукт			130	1,0	0,2	9,0	42	5,20	0,05	0,00	0,00	53,00	44,00	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	50	50	50	2,4	0,5	21,9	101	0,00	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,40	
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,3	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													
ПОЛДНИК				9	9	72	401	0	0	0	2	23	40	2	0	
Пирожок печенный с яблоками №687-1996			60	5,2	6,1	45,0	256	0,00	0,03	0,00	2,00	22,60	40,39	2,40	0,00	
мука пшеничная	28	28														
сахар	2	2														
масло сливочное	3	3														
яйцо куриное	3	3														
соль йодированная	0,3	0,3														
дрожжи прессованные	1	1														
вода питьевая	7	7														
мука пшеничная на подпыл	1,3	1,3														
яблоки свежие	33	23														
сахар	3	3														
масло растительное	0,2	0,2														
яйцо для смазки изделия	1,2	1,2														
Кондитерское изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - конфета)			15	3,9	2,4	14,2	94	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	

МУ