

СОГЛАСОВАНО:
Технолог Управления образования
администрации МР «Троицко-Печорский»
Требенишова Гребенникова Е.В



«12» июля 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ ООШ
пст. Русаново
Макарова Г.С. Макарова Г.С.



«12» июля 2022 г.

Примерное десятидневное меню
для обучающихся 12-18 лет
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
пст.Русаново
НА 2022/2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В столовой МОУ ООШ пст. Русаново производится питание учащихся с 5 по 9 класс.

Режим питания одноразовый.

Горячий завтрак с 11.20 до 11.40 часов.

Содержание оборудования, инвентаря, посуды соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям и организации общественного питания.

В столовой обеспечивается поточность технологического процесса согласно санитарным нормам.

Кулинарная обработка продуктов проводится в соответствии с утвержденной нормативно-технологической документацией:

- овощи, употребляемые в сыром виде (порционно), хорошо промываются проточной водой, очищаются и повторно тщательно промываются кипяченой водой;

- обработка сырых и вареных овощей производится на разных столах при использовании соответствующих маркированных разделочных досках;
- овощи, картофель для приготовления супов нарезают перед варкой, закладывают в кипящую воду и варят в закрытой крышкой посуде, свежую зелень закладывают в готовое блюдо во время раздачи;
- котлеты, биточки из мясного и рыбного фарша, рыба готовятся тушением в духовом шкафу;
- отварное мясо, птицу для первых и вторых блюд нарезают на порции, заливают бульоном, кипятят в течение 5-7 минут и хранят в этом же бульоне при температуре +75° С до раздачи не более 1 часа;
- яйцо перед использованием в любое блюдо предварительно обрабатывают в соответствии с требованиями санитарных правил: яйца вкрутую варят 10 минут после закипания;

- сосиски, вареные колбасы выдаются на раздачу после термической обработки (при варке 5 минут с момента закипания);

- творог используется для приготовления блюд из творога;

- с момента приготовления до отпуска I и II блюд находится на горячей плите не более 1-2 часов.

- Макароны, рис при приготовлении гарниров варят в большом объеме воды, в соответствии не менее 1:6 без последующей промывки.

- Для приготовления пищи в столовой МОУ ООШ пст. Русаново используется только йодированная поваренная соль.

При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов соблюдаются следующие правила:

- кожуру овощей чистят тонким слоем, очищают их непосредственно перед употреблением;

- продукты, предназначенные для бутербродов, нарезают не ранее, чем за 30 минут до отпуска и хранят на холоде.

- закладывают овощи только в кипящую воду;

- свежую зелень добавляют в готовые блюда во время раздачи;

- фрукты, включающие цитрусовые, перед употреблением моются;

- в целях профилактики гиповитаминоза проводится витаминизация III блюд аскорбиновой кислотой; аскорбиновая кислота вводится в компоты после их охлаждения до температуры не выше 15° С (перед реализацией) на одного ребенка 7-11 лет 60мг;

- употребление сырых овощей в натуральном виде урожая свежего года используется до 1 марта 2022 года;

Выдача готовой пищи в столовой осуществляется только после снятия пробы медицинским работником школы, результат бракеража регистрируется в журнале бракеража готовой продукции. Ежедневно в столовой отбирается суточная проба от каждой партии;

Суточные пробы хранятся не менее 48 часов с момента окончания срока реализации блюд в холодильнике - специально отведенном месте при температуре +2 +6° С.

Посуда для хранения суточной пробы (емкости и крышки) обрабатывается кипячением в течение 5 минут.

Меню составлено по сборнику технологических нормативов, рецептурных блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Издание 4-е 2008 г. Уральский региональный центр питания.

День: Понедельник
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергети- ческая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|--------------------------|-------|--------|---------------------------------|------------------|--------|-------|-------|------------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В | С | А | Е | Са | Р | М | Ф |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 163 | Рыба отварная | 100 | 6.150 | 0.720 | 0.610 | 88.880 | 0.190 | 1.476 | 0.034 | 0.590 | 18.968 | 128.520 | 14.985 | 1.328 |
| 227 | Картофельное пюре | 180 | 3.840 | 7.575 | 29.130 | 200.560 | 0.131 | 8.013 | 0.019 | 0.288 | 42.860 | 92.460 | 30.300 | 1.238 |
| 247 | Огурец нарезка | 100 | 0.800 | 0.100 | 3.330 | 14.000 | 0.080 | 0.750 | 0.000 | 0.015 | 3.750 | 3.000 | 1.500 | 0.180 |
| 283 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.56 | 0 | 27.89 | 113.79 | 0.01 | 0.15 | 0.01 | 1.68 | 56.45 | 18.31 | 6.86 | 1.59 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.436 | 0.633 | 15.057 | 72.600 | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.070 | 0.390 | 12.270 | 60.600 | | | | | | | | |
| 89 | Фрукты свежие | 100 | 0.400 | 0.300 | 9.500 | 42.000 | 0.030 | 16.000 | 0.030 | 0.200 | 16.000 | 11.000 | 9.000 | 0.600 |
| | | | 16.256 | 9.718 | 97.787 | 592.430 | 0.441 | 26.389 | 0.093 | 2.773 | 138.028 | 253.290 | 62.645 | 4.936 |

День: Вторник
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергети- ческая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|--------------------------|--------|---------|---------------------------------|------------------|--------|-------|-------|------------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В | С | А | Е | Са | Р | М | Ф |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 205 | Колбаса отварная | 100 | 8.512 | 20.624 | 2.018 | 231.064 | 0.000 | 0.027 | 0.000 | 0.360 | 19.125 | 78.985 | 9.549 | 0.972 |
| 241 | Макароны отварные | 180 | 6.624 | 6.360 | 42.384 | 253.320 | 0.090 | 0.054 | 0.000 | 1.188 | 13.662 | 56.574 | 20.820 | 1.098 |
| 274 | Чай с лимоном | 200 | 1.360 | 0.000 | 29.020 | 116.190 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 1.360 | 0.000 | 0.000 | 0.200 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.436 | 0.633 | 15.057 | 72.600 | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.070 | 0.390 | 12.270 | 60.600 | | | | | | | | |
| 89 | Фрукты свежие | 100 | 0.400 | 0.300 | 9.500 | 42.000 | 0.030 | 16.000 | 0.030 | 0.200 | 16.000 | 11.000 | 9.000 | 0.600 |
| | | | 21.402 | 28.307 | 110.249 | 775.774 | 0.120 | 16.081 | 0.030 | 1.748 | 50.147 | 146.559 | 39.369 | 2.870 |

День: Среда
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергети- ческая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|--------------------------|--------|---------|---------------------------------|------------------|--------|-------|-------|------------------------------|---------|---------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В | С | А | Е | Са | Р | М | Ф |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 189 | Котлета куриная | 100 | 11.750 | 12.890 | 6.310 | 194.430 | 0.050 | 0.108 | 0.000 | 0.540 | 22.940 | 93.380 | 17.740 | 0.760 |
| 219 | Гречка отварная | 180 | 10.476 | 6.540 | 54.000 | 316.572 | 0.252 | 0.228 | 0.000 | 0.576 | 46.368 | 243.312 | 63.528 | 5.400 |
| 282 | Компот из св.яблок | 200 | 0.160 | 0.000 | 14.990 | 60.640 | 0.020 | 7.200 | 0.280 | 0.400 | 43.000 | 44.920 | 25.200 | 1.300 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.436 | 0.633 | 15.057 | 72.600 | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.070 | 0.390 | 12.270 | 60.600 | | | | | | | | |
| 89 | Фрукты свежие | 100 | 0.400 | 0.300 | 9.500 | 42.000 | 0.030 | 16.000 | 0.030 | 0.200 | 16.000 | 11.000 | 9.000 | 0.600 |
| | | | 27.292 | 20.753 | 112.127 | 746.842 | 0.352 | 23.536 | 0.310 | 1.716 | 128.308 | 392.612 | 115.468 | 8.060 |

День: Четверг
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--------------------------------|--------------|-----------------------|---------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В | С | А | Е | Са | Р | М | Ф |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 211 | Плов с птицей | 200 | 37.200 | 45.330 | 41.050 | 747.090 | 0.300 | 8.960 | 0.180 | 2.320 | 100.020 | 694.740 | 98.620 | 6.880 |
| 247 | Помидор порц. | 100 | 1.100 | 0.100 | 2.400 | 16.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 293 | Сок фруктовый | 200 | 2.000 | 0.200 | 5.800 | 36.000 | 0.080 | 16.000 | 0.020 | 0.400 | 80.000 | 72.000 | 40.000 | 0.800 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.436 | 0.633 | 15.057 | 72.600 | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.070 | 0.390 | 12.270 | 60.600 | | | | | | | | |
| | | | 44.806 | 89.323 | 82.077 | 932.290 | 0.480 | 24.960 | 0.200 | 2.720 | 180.020 | 766.740 | 138.620 | 7.680 |

День: Пятница
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--------------------------------|--------------|-----------------------|---------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В | С | А | Е | Са | Р | М | Ф |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 178 | Кура отварная | 100 | 8.434 | 8.602 | 6.338 | 136.553 | 0.023 | 6.559 | 0.000 | 0.281 | 27.810 | 69.480 | 16.583 | 0.675 |
| 227 | Картофельное пюре | 180 | 3.840 | 7.575 | 29.130 | 200.560 | 0.131 | 8.013 | 0.019 | 0.288 | 42.860 | 92.460 | 30.300 | 1.238 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0.120 | 0.000 | 12.040 | 48.640 | 0.000 | 0.020 | 0.000 | 0.000 | 4.270 | 6.430 | 3.300 | 0.720 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.436 | 0.633 | 15.057 | 72.600 | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.070 | 0.390 | 12.270 | 60.600 | | | | | | | | |
| 89 | Фрукты свежие | 100 | 0.400 | 0.300 | 9.500 | 42.000 | 0.030 | 16.000 | 0.030 | 0.200 | 16.000 | 11.000 | 9.000 | 0.600 |
| | | | 17.300 | 17.500 | 84.335 | 560.953 | 0.184 | 30.592 | 0.049 | 0.769 | 90.940 | 179.370 | 59.183 | 3.233 |

День: Понедельник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

| № рец. | Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|---------------------------------|--------------|-----------------------|--------|---------|-------------------------|---------------|--------|-------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В | С | А | Е | Са | Р | М | Ф |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 189 | Котлета куриная | 100 | 11.750 | 12.890 | 6.310 | 194.430 | 0.050 | 0.108 | 0.000 | 0.540 | 22.940 | 93.380 | 17.740 | 0.760 |
| 224 | Макароны | 180 | 6.624 | 6.360 | 42.384 | 253.320 | 0.090 | 0.054 | 0.000 | 1.188 | 13.662 | 56.574 | 20.820 | 1.098 |
| 247 | Помидор порционно | 100 | 1.100 | 0.100 | 2.400 | 16.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| 282 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.160 | 0.000 | 14.490 | 60.640 | 0.020 | 5.400 | 0.020 | 0.220 | 18.600 | 10.980 | 8.000 | 0.680 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.436 | 0.633 | 15.057 | 72.600 | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.070 | 0.390 | 12.270 | 60.600 | | | | | | | | |
| 89 | Фрукт | 100 | 0.400 | 0.300 | 9.500 | 42.000 | 0.030 | 16.000 | 0.030 | 0.200 | 16.000 | 11.000 | 9.000 | 0.600 |
| | | | 24.540 | 20.673 | 102.411 | 699.590 | 0.190 | 21.562 | 0.050 | 2.148 | 71.202 | 171.934 | 55.560 | 3.138 |

День: Вторник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

| № рец. | Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|---------------------------------|--------------|-----------------------|--------|---------|-------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В | С | А | Е | Са | Р | М | Ф |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 162 | Котлета рыбная | 100 | 12.728 | 8.614 | 8.228 | 189.338 | 0.113 | 0.303 | 0.023 | 0.709 | 49.455 | 221.805 | 34.909 | 1.035 |
| 224 | Рис отварной | 180 | 4.668 | 6.108 | 48.336 | 270.220 | 0.040 | 0.240 | 0.000 | 0.360 | 4.150 | 49.640 | 12.638 | 0.663 |
| 247 | Огурец порционно | 100 | 0.800 | 0.100 | 3.330 | 14.000 | 0.080 | 0.750 | 0.000 | 0.015 | 3.750 | 3.000 | 1.500 | 0.180 |
| 283 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.56 | 0 | 27.89 | 113.79 | 0.01 | 0.15 | 0.01 | 1.68 | 56.45 | 18.31 | 6.86 | 1.59 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.436 | 0.633 | 15.057 | 72.600 | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.070 | 0.390 | 12.270 | 60.600 | | | | | | | | |
| | | | 23.262 | 15.845 | 115.111 | 720.548 | 0.243 | 1.443 | 0.033 | 2.764 | 113.805 | 292.755 | 55.907 | 3.468 |

День: Среда
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

| № рец. | Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|---------------------------------|--------------|-----------------------|--------|---------|-------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В | С | А | Е | Са | Р | М | Ф |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 180 | Гуляш из курицы | 100 | 21.67 | 24.2 | 6.58 | 316.09 | 0.09 | 2.34 | 2 | 0.58 | 15.85 | 229.71 | 31.92 | 2.34 |
| 219 | Греча отварная | 180 | 10.476 | 6.540 | 54.000 | 316.572 | 0.252 | 0.228 | 0.000 | 0.576 | 46.368 | 243.312 | 63.528 | 5.400 |
| 274 | компот из сухофруктов | 200 | 1.360 | 0.000 | 29.020 | 116.190 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 1.360 | 0.000 | 0.000 | 0.200 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.436 | 0.633 | 15.057 | 72.600 | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.070 | 0.390 | 12.270 | 60.600 | | | | | | | | |
| | | | 38.012 | 31.763 | 116.927 | 882.052 | 0.342 | 2.568 | 2.000 | 1.156 | 63.578 | 473.022 | 95.448 | 7.940 |

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--------------------------------|--------------|-----------------------|---------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В | С | А | Е | Са | Р | М | Ф |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Сосиска отварная | 100 | 8.516 | 19.845 | 1.946 | 22.401 | 0.000 | 0.027 | 0.000 | 0.360 | 19.125 | 78.985 | 9.549 | 0.972 |
| 241 | макароны отварные | 180 | 4.260 | 8.080 | 31.060 | 213.940 | 0.140 | 8.540 | 0.020 | 0.260 | 45.720 | 98.620 | 32.320 | 1.320 |
| 300 | Чай с лимоном | 200 | 0.120 | 0.000 | 12.040 | 48.640 | 0.000 | 0.020 | 0.000 | 0.000 | 4.270 | 6.430 | 3.300 | 0.720 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.436 | 0.633 | 15.057 | 72.600 | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.070 | 0.390 | 12.270 | 60.600 | | | | | | | | |
| 89 | Фрукты свежие | 100 | 0.400 | 0.300 | 9.500 | 42.000 | 0.030 | 16.000 | 0.030 | 0.200 | 16.000 | 11.000 | 9.000 | 0.600 |
| | | | 17.802 | 29.248 | 81.873 | 460.181 | 0.170 | 24.587 | 0.050 | 0.820 | 85.115 | 195.035 | 54.169 | 3.612 |

День: Пятница
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--------------------------------|--------------|-----------------------|---------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В | С | А | Е | Са | Р | М | Ф |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Рагу из птицы | 220 | 22.54 | 17.33 | 22.13 | 334.08 | 0.2 | 23.5 | 0.01 | 0.66 | 26.48 | 291.98 | 57.85 | 3.36 |
| 283 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.56 | 0 | 27.89 | 113.79 | 0.01 | 0.15 | 0.01 | 1.68 | 56.45 | 18.31 | 6.86 | 1.59 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.436 | 0.633 | 15.057 | 72.600 | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.070 | 0.390 | 12.270 | 60.600 | | | | | | | | |
| 246 | Огурец порционно | 100 | 0.800 | 0.100 | 3.300 | 14.000 | 0.080 | 35.000 | 0.060 | 0.700 | 37.000 | 68.000 | 34.000 | 1.500 |
| 89 | Фрукты свежие | 100 | 0.400 | 0.400 | 10.400 | 45.000 | 0.030 | 16.000 | 0.030 | 0.200 | 16.000 | 11.000 | 9.000 | 0.600 |
| | | | 28.806 | 18.853 | 80.647 | 640.070 | 0.320 | 74.650 | 0.110 | 3.240 | 135.930 | 389.290 | 107.710 | 7.050 |