

**Пояснительная записка к примерному меню
завтраков в одном варианте и обедов в двух вариантах
для обучающихся 1-4-х и 5-11 классов образовательных учреждений
в Кемеровской области - Кузбассу
Сезон: зимний**

Для согласования в Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Кемеровской области – Кузбассу направлены меню завтраков и обедов для обучающихся 1-4-х и 5-11 классов для образовательных учреждений (сезон зимний), разработанные специалистами в области организации питания из г. Новокузнецка, г. Междуреченска, Кемеровского муниципального района и г. Кемерово (МАУ «Школьное питание»):

1. Примерное 20-дневное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов с расчетами. Возрастная группа: 7-11 лет. Сезон: зимний;
2. Примерное 20-дневное меню обедов для обучающихся 1-4-х классов с расчетами. Возрастная группа: 7-11 лет. Сезон: зимний. Вариант № 1.;
3. Примерное 20-дневное меню обедов для обучающихся 1-4-х классов с расчетами. Возрастная группа: 7-11 лет. Сезон: зимний. Вариант № 2.;
4. Примерное 24-дневное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов с расчетами. Возрастная группа: 7-11 лет. Сезон: зимний;
5. Примерное 24-дневное меню обедов для обучающихся 1-4-х классов с расчетами. Возрастная группа: 7-11 лет. Сезон: зимний. Вариант № 1.;
6. Примерное 24-дневное меню обедов для обучающихся 1-4-х классов с расчетами. Возрастная группа: 7-11 лет. Сезон: зимний. Вариант № 2.;
7. Примерное 20-дневное меню завтраков для обучающихся 5-11-х классов с расчетами. Возрастная группа: 11 лет и старше. Сезон: зимний;
8. Примерное 20-дневное меню обедов для обучающихся 5-11-х классов с расчетами. Возрастная группа: 11 лет и старше. Сезон: зимний. Вариант № 1.;

9. Примерное 20-дневное меню обедов для обучающихся 5-11-х классов с расчетами. Возрастная группа: 11 лет и старше. Сезон: зимний. Вариант № 2;

10. Примерное 24-дневное меню завтраков для обучающихся 5-11-х классов с расчетами. Возрастная группа: 11 лет и старше. Сезон: зимний;

11. Примерное 24-дневное меню обедов для обучающихся 5-11-х классов с расчетами. Возрастная группа: 11 лет и старше. Сезон: зимний. Вариант № 1.;

12. Примерное 24-дневное меню обедов для обучающихся 5-11-х классов с расчетами. Возрастная группа: 11 лет и старше. Сезон: зимний. Вариант № 2;

Представленные меню разработаны для организации питания в образовательных учреждениях для обучающихся 1-4-х и 5-11 классов. Меню разработано с учетом оптимальной количественной и качественной структуры питания, гарантированной безопасности, физиологической и кулинарной обработки продуктов и блюд, физиологически обоснованного режима питания, сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным категориям. Примерное меню разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 и рекомендациями МР 2.4.0179-20 по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах, исключая повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или последующие 2 дня и отсутствием запрещенных продуктов.

Примерное 20-дневное меню разработано для обучающихся по 5-дневной учебной недели, 24-дневное меню разработано для 6-дневной учебной недели.

Завтраки разработаны для обучающихся 1-4-х и 5-11 классов первой смены, которые будут питаться во вторую или третью перемены (9:30-11:00).

Обеды разработаны для обучающихся 1-4-х и 5-11 классов второй смены, которые будут питаться по времени 12:30-13:30, замена обеда завтраком

не допускается. Вариант № 1 разработан для столовых ОУ с холодными цехами, в меню включены салаты. Вариант № 2 разработан для столовых ОУ без холодных цехов, с выделением в горячем цехе участка для приготовления холодных закусок (вместо салатов в меню включены свежие фрукты, порционные овощи).

Продолжительность перемены для приема пищи составляет не менее 20 минут.

Производство готовых блюд осуществляется в столовых общеобразовательных учреждений Кемеровской области - Кузбасса, оснащенных холодильным, тепловым, технологическим оборудованием в соответствии с требованиями санитарных норм и правил.

Все столовые делятся на:

Столовые, работающие на полном цикле. Они имеют дополнительные производственные цеха и необходимое оборудование для первичной обработки продовольственного сырья. Все поступающее продовольственное сырьё (мясо, рыба, птица, овощи) соответствуют требованиям качества и безопасности по всем показателям. Из полученного сырья вырабатываются готовые блюда из мяса, птицы, рыбы. Путем дефростации, и нарезки согласно технологическому процессу. Овощи перебираются, моются, механически очищаются, и нарезаются согласно технологическому процессу. Также столовые в своем составе имеют мучные цеха (участки), где выпекаются мелкоштучные хлебобулочные изделия.

Столовые (доготовочные), работающие на полуфабрикатах. Полуфабрикаты изготавливаются на школьных базовых столовых (ШБС) или в цехах комбинатов питания.

Заготовочные ШБС и комбинаты питания имеют дополнительные производственные цеха и необходимое оборудование для первичной обработки продовольственного сырья. На производство поступает продовольственное сырьё (мясо, рыба, птица, овощи) соответствующее требованиям качества и безопасности по всем показателям. Из полученного сырья вырабатываются полуфабрикаты: мясо, птица, рыба. Путем дефростации, нарезки согласно

технологическому процессу и вакуумированию. Овощи перебираются, моются, механически очищаются, нарезаются согласно технологическому процессу вакуумируются. Далее полуфабрикаты транспортируются в специализированных автомобилях-рефрижераторах в столовые – доготовочные (пищевые блоки школ), где непосредственно осуществляется приготовление блюд. Также в ШБС и комбинатах питания работают мучные цеха, где выпекаются мелкоштучные хлебо-булочные изделия, которые потом тоже доставляются специализированным транспортом (хлебовозки) в доготовочные столовые.

В школьных столовых приготовление блюд в соответствии с меню производится как на современном высокотехнологичном оборудовании (в пароконвектоматах, конвекционных печах) с соблюдением принципов щадящего питания, т.е. блюда готовятся на пару, тушатся или запекаются, так и на классическом тепловом оборудовании (жарочных шкафах, электросковородах), но с соблюдением принципов щадящего питания, т.е. тушатся или запекаются. Такие способы приготовления позволяют использовать малое количество жиров, для того чтобы сохранить в блюдах витамины и минералы.

Во всех пищевых блоках ОУ состав производственных, складских, административно – бытовых помещений индивидуальный, но с соблюдением точности технологических процессов и требований санитарного законодательства. В ряде пищевых блоков все цеха выделены отдельными помещениями: горячий цех, холодный цех, овощной цех, мясо – рыбный цех, склад сыпучих продуктов, холодильные и морозильные камеры для хранения сырья, линия раздачи, буфетная зона, моечные столовой и кухонной посуды, комната уборочного инвентаря, загрузочная, гардероб для персонала, душевая и санузел для персонала. В некоторых пищевых блоках используется принцип зонирования, для соблюдения санитарного законодательства.

Все производственные цеха оснащены технологическим оборудованием согласно классификации: механическое, тепловое, холодильное нейтральное и весо – измерительное оборудование:

- горячий цех – производственные столы не менее 2-х для сырой и готовой продукции, плита электрическая, электрический котел, пароконвектомат

(конвекционная печь) или жарочный шкаф, универсально – кухонная машина для измельчения готовой продукции с разными насадками, электрические весы, моечные ванны, раковина для мытья рук, стол – купе для хранения хлеба, бактерицидная лампа, полки для досок, полки, стеллажи, шкафы холодильные для хранения суточных проб и суточного запаса;

- холодный цех - производственные столы не менее 2-х, электрические весы, моечная ванна, раковина для мытья рук, полка для досок, полка, шкаф холодильный, бактерицидная лампа, в нескольких школах холодный цех отсутствует, но в горячем цехе имеется участок (стол) для приготовления холодных закусок;

- овощной цех - производственные столы не менее 2-х, электрические весы, моечные ванны, раковина для мытья рук, полка для досок, полка, шкаф холодильный;

- мясо – рыбный цех - производственные столы не менее 3-х, электрические весы, моечные ванны не менее 2-х, раковина для мытья рук, полка для досок, полка, шкаф холодильный и низкотемпературный, мясорубка, емкости для обработки яиц;

- склад сыпучих продуктов – стеллажи, подтоварники, гигрометр;

- холодильные и морозильные камеры для хранения сырья - стеллажи, подтоварники;

- линия раздачи – мармиты для первых и вторых блюд, холодильная витрина для холодных закусок, нейтральный стол, прилавков для приборов и подносов;

- буфетная зона – буфетная стойка с полками, стол производственный, шкаф

- холодильник со стеклом, кассовое оборудование, раковина для мытья рук;

- моечная столовой посуды – производственный стол с моечной ванной для грязной посуды к посудомоечной машине, посудомоечная машина купольного типа, стол для чистой посуды, моечная ванная трехсекционная для тарелок, моечная ванная двухсекционная для стаканов и приборов, участок для обработки термоконтейнеров, оборудованный сливным трапом и бортиками,

смесителем с гибким душем, душирующие устройства не менее 3-х штук, стеллажи для столовой посуды, раковина для мытья рук;

- моечная кухонной посуды – двухсекционная ванная с душирующим устройством (котломойка), стеллаж, раковина для мытья рук;

- кладовая уборочного инвентаря – душевой поддон с гибким шлангом, раковина для мытья рук, стеллаж;

- гардероб, душевая, санузел для персонала – шкафы для верхней и санитарной одежды, душевой поддон или душевая кабина, емкость для грязной санитарной одежды, унитаз, раковина для мытья рук;

- загрузочная – тепловая завеса, подтоварник или стеллаж, моечная ванна.

В малокомплектных столовых ОУ при условии отсутствия необходимого технологического оборудования для приготовления рубленых изделий из мяса, рыбы, птицы, супов – пюре и протертых гарниров, например картофельного пюре, такого как универсально – кухонные машины для измельчения готовых блюд и мясорубки, только в меню завтраков и обедов (вариант № 2) предусмотрена замена:

- супы – пюре заменены на супы, в которых по технологии приготовления процесс измельчения исключен;

- рубленые изделия из мяса, рыбы, птицы заменены на аналогичные блюда из мелкокускового и порционного сырья, исключая процесс измельчения;

- картофельное пюре заменено на блюда из картофеля отварного или запеченного.

Производство готовых блюд осуществляется согласно технико-технологических карт, в которых отражена рецептура, технология приготовления блюд, обеспечивающая безопасность, их пищевую ценность и технологический процесс обработки сырья согласно требованиям санитарного законодательства (обработка яиц, обработка свежих овощей, зелени и фруктов, обработка колбасных изделий, обработка потребительской упаковки, тетрапаков, консервированной продукции). Техничко – технологические карты представлены согласно списка в количестве 136 шт (Приложение 1).

Витаминизация третьих блюд проводится под контролем медицинского работника, а при его отсутствии заведующего производством согласно п. 14,8. СанПиН 2.4.5.2409-08. Компоты витаминизируются непосредственно перед раздачей с помощью витамина «С» (аскорбиновая кислота) из расчета 60 мг на порцию для детей до 11 лет, 70 мг на порцию для детей старше 11 лет согласно приложению 4 СанПиН 2.4.5.2409-08. Препарат вводят в третье блюдо (компот) после его охлаждения до температуры $+15^{\circ}\text{C}$ в холодном цехе непосредственно перед раздачей. Витаминизированные блюда не подогреваются. Данные о витаминизации блюд заносятся медицинском работником в журнал проведения витаминизации блюд (форма 4 приложения № 10 СанПиН 2.4.5.2409-08). Согласно информации производителя, размещенной на этикетке препарата с аскорбиновой кислотой (витамина С), содержимое пакетика растворяют в 200 мл свежеекипяченной охлажденной воды, а затем вводят в третье блюдо.

Прием пищевых продуктов и продовольственного сырья сотрудниками столовых ОУ осуществляется при наличии документов, гарантирующих качество и безопасность пищевых продуктов.

Для реализации принципов здорового питания в меню включены сезонные фрукты (яблоки, груши, мандарин) и компоты из свежемороженых ягод широкого ассортимента (клубника, вишня, смородина, клюква, брусника, облепиха, кизил). Фрукты выдаются поштучно.

Для обеспечения биологической ценности в питании детей в меню включены витаминизированные плодово – ягодные напитки и кисели (клюквенные, смородиновые).

Пищевые блоки оснащены достаточным количеством кухонного инвентаря и посуды (кастрюли и баки с крышками для приготовления 1-2-3-х блюд и соусов, противни и гастроемкости с крышками, для раздачи готовых блюд разливательные ложки и соусники с мерными метками, половники с мерными метками).

Директор МАУ «Школьное питание»



А. Ю. Панькова

Список технико – технологических карт

№ п/п	№ рец.	Наименование блюд
		Салаты и холодные закуски
1	2	Масло сливочное порциями
2	1	Сыр порциями
3	163	Горячий бутерброд на батоне (колбаса, сыр)
4	164	Горячий сэндвич с колбасой и сыром
5	180	Горячий бутерброд на батоне (батон, сыр)
6	24	Яблоко свежее
7	25	Груша свежая
8	137	Мандарин свежий
9	5	Винегрет овощной
10	17	Яйцо отварное
11	12	Яйцо отварное с зеленым горошком
12	11	Яйцо отварное с кукурузой
13	130	Салат из капусты с кукурузой
14	131	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком
15	6	Салат из капусты с морковью
16	132	Свекла тушеная с яблоками
17	9	Икра свекольная
18	13	Маринад из моркови
19	133	Кукуруза консервированная
20	14	Салат из свеклы с сыром и чесноком
21	134	Капуста квашеная (промышленного производства)
22	135	Икра кабачковая (промышленного производства)
23	136	Закуска Сельдь с луком и маслом
24	172	Горошек консервированный
25	19	Салат из моркови с сыром
26	15	Салат овощной
27	173	Морковь тушеная с зеленым горошком
28	128	Салат из свеклы с яблоками
		Супы
29	31	Борщ с мясом и сметаной
30	33	Рассольник с мясом и сметаной
31	30	Щи с мясом и сметаной
32	139	Борщ с квашеной капустой с мясом и сметаной
33	170	Борщ с фасолью с мясом и сметаной
34	37	Суп картофельный с мясом
35	38	Суп из овощей с пшеном с мясом
36	36	Суп рыбный с крупой (сайра)
37	34	Суп гороховый с мясом
38	32	Свекольник с мясом и сметаной
39	40	Суп куриный с рисом и томатом

40	138	Суп овощной с мясом и сметаной
41	41	Суп картофельный с фасолью
42	48	Уха с рыбой
43	35	Суп куриный с вермишелью
44	46	Суп – пюре из овощей с гренками
45	46/1	Суп из овощей с гренками
		Каши молочные
46	56	Каша рисовая молочная с маслом
47	62	Каша овсяная молочная с вишней и маслом
48	168	Каша пшенная молочная с маслом
49	169	Каша рисовая молочная с персиками и маслом
50	123	Каша кукурузная молочная с маслом
		Блюда из яиц
51	66	Омлет натуральный
52	67	Омлет с сыром
53	167	Омлет с говядиной
		Блюда из творога
54	143	Сырники из творога со сгущенным молоком
55	69	Запеканка из творога со сгущенным молоком
56	145	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком
		Блюда из рыбы
57	146	Рыба запеченная с сыром
58	147	Рыба запеченная в омлете
59	75	Рыба тушеная с овощами
60	148	Рыба запеченная под сырно – овощной шапкой
61	149	Биточек из рыбы запеченный Водoley
62	182	Рыба запеченная с помидорами и сыром
		Блюда из птицы
63	81	Курица запеченная
64	82	Курица запеченная с сыром
65	84	Котлета из птицы Ряба
66	79	Плов с курицей
67	80	Филе птицы тушеное в томатном соусе
68	150	Чахохбили
69	177	Филе птицы тушеное с овощами
70	151	Филе птицы запеченное в розовом соусе
		Колбасные изделия
71	73	Сосиска отварная
72	74	Сарделька отварная
		Блюда из мяса
73	89	Гуляш
74	94	Котлета мясная Деликатесная
75	178	Бигос с мясом
76	91	Биточек мясной Пионерский

77	181	Мясо тушеное в сметане
78	88	Мясо тушеное
79	85	Печень тушеная в сметанном соусе
80	86	Жаркое с мясом
81	87	Мясо тушеное с картофелем
82	126	Бефстроганов
83	152	Котлета мясная Лукоморье
84	153	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью
85	179	Запеканка из печени со сметанным соусом
		Блюда из овощей
86	52	Картофель запеченный
87	50	Картофельное пюре с маслом
88	51	Картофель отварной с маслом и зеленью
89	122	Капуста тушеная
90	140	Картофель запеченный со сметаной
91	141	Картофель запеченный с сыром
92	174	Рагу овощное № 1
93	175	Рагу овощное № 2
94	176	Рагу овощное № 3
95	184	Картофель отварной с луком и зеленью
		Блюда из круп
96	53	Рис отварной с маслом
97	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом
98	55	Каша перловая рассыпчатая с маслом
99	124	Каша пшенная вязкая с маслом
100	183	Рис отварной с овощами
101	185	Каша гречневая рассыпчатая со сметанным соусом
		Блюда из макаронных изделий
102	65	Спагетти отварные с маслом
103	64	Макаронные изделия отварные с маслом
104	186	Спагетти отварные с томатным соусом
		Напитки
105	154	Компот из яблок
106	108	Компот из кизила
107	95	Кисель плодово – ягодный витаминизированный
108	97	Компот из смородины
109	155	Компот яблочно - клюквенный
110	100	Компот из вишни
111	107	Сок фруктовый
112	102	Компот из кураги
113	98	Компот из сухофруктов
114	156	Компот яблочно - брусничный
115	96	Компот из клубники
116	104	Напиток плодово – ягодный витаминизированный
117	101	Отвар из шиповника

118	157	Компот из облепихи
119	105	Компот из чернослива и сухофруктов
120	103	Компот из красной смородины
121	161	Кофейный напиток с молоком
122	117	Чай с лимоном и мятой
123	114	Чай с сахаром
124	113	Чай с сахаром и лимоном
125	115	Какао с молоком
126	116	Горячий шоколад
127	158	Чай травяной
128	159	Чай с облепихой
129	160	Чай с шиповником
		Хлеб и мучные изделия
130	121	Батон пшеничный
131	120	Хлеб ржаной
132	119	Хлеб пшеничный
133	162	Кондитерское изделие промышленного производства
134	165	Булочка бутербродная с кунжутом
134	166	Блинчик со сгущенным молоком
136	171	Тесто дрожжевое
		Итого : 136 шт