



**ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО!**



# Примерное меню для организации питания детей в общеобразовательных организациях.

Врач по гигиене питания отдела гигиены ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»  
Никоза Татьяна Ивановна

29.08.2023г  
г.Тюмень

Федеральный закон от 02.01.2000 N 29-ФЗ "О качестве и безопасности пищевых продуктов"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

**МР 2.4.0162-19** «Особенности организации питания детей страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании в образовательных организациях»

**МР 2.4.5.0146-19** «Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах на территории Арктической зоны Российской Федерации»

**МР 2.4. 0179-20** «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций»

**МР 2.4.0180-20** «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях»

**МР 2.4.02260-21** «Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям»

**МР 2.4.0312-22** «Дополнительное питание в образовательных и оздоровительных организациях для детей»

**ПОСОБИЕ** «Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях», 2022 г. «сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (7-18 лет)

**ПОСОБИЯ** «Сборники рецептов блюд и типовых меню для организации питания в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления» (7-18 лет), в дошкольных организациях, 2023

## Качественное и безопасное питание

1. Соответствие ЭЦ, Б, Ж, У;
2. Режим питания;
3. Использование качественных продуктов (сырья) (входной контроль);
4. Соответствие органолептических показателей

1. Соответствовать требованиям технических и технологических документов на изготавливаемую продукцию,
2. Соответствовать требованиям технических регламентов Таможенного союза по показателям безопасности.

Применение технологической обработки и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности;

Обеспечение соблюдения санитарно-эпидемиологических требований на всех этапах обращения пищевых продуктов;

*п.8.1.2. «В организованных детских коллективах общественное питание детей должно осуществляться посредством реализации основного (организованного) меню, включающего горячее питание, дополнительного питания, а также индивидуальных меню для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании с учетом требований...», СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"*

# Меню

*Сегодня организатор питания сам является автором-разработчиком либо организацией, которая утверждает меню.*

Санитарные нормы и правила гибкие, предусматривают возможность учета потребностей общества, формирования меню с учетом религиозных потребностей, и т.д.,

есть возможность сделать питание интересным и доступным для ребенка.

Незыблемо: обеспечение безопасности

Фундаментально: физиологическая полноценность.

Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор МОУ №7  
 Маслякникова Н.А.  
 "\_\_\_\_\_" 2014г.  
 дата

Утверждено: \_\_\_\_\_  
 Директор ООО "Заводское питание"  
 Николаев В.Е.  
 "\_\_\_\_\_" 2014г.

Примерное 2х-недельное меню для детей 7-11 лет  
 в городских летних оздоровительных лагерях  
 1-4 классы

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Энергт цен
		<b>1 день</b>				
<b>завтрак</b>						
23(2)	Сыр	15	4	4.1	0	54.2
23(2)	масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66
36(4)	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	7.1	11.2	42.1	298
628	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	57
	Хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	25.7	125
			15	24	82.9	600.2
<b>Обед</b>						
Овощи						
110	Борщ с капустой, картоф со смет	250/10	6.1	5.2	19.2	165
401	Гуляш из говядины	75/100	24.5	14	8.6	259.3
472	Картофельное пюре	150	3.2	5.1	26.3	159
588	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	33.4	128.8
	Хлеб	100	6.8	3	47	215
	Шоколад	25	1.4	8.8	13.1	136
695	Булочка домашняя	75	3.8	6.6	30.5	197
			46.4	42.7	178.5	1263.6
<b>Итого</b>			<b>61.4</b>	<b>66.7</b>	<b>261.4</b>	<b>1863.8</b>
		<b>2 день</b>				
<b>завтрак</b>						
	макаронны с сыром	150	9.4	8.9	38.4	256.2
628	Чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	86
	Масло сливочное	10	0.1	7.2	1	66
	Хлеб	50	3.7	0	25.7	125
			14.8	17.7	82.4	533.2
<b>Обед</b>						
ТТК7	Салат из св капусты	75	1.12	7.57	5.4	94.27
138	Суп картофельный с горохом	250	7.9	5.3	23.3	171
403	Плов с говядиной	200	20	12.7	40.2	407
94	Кисель из концентрат	200	0.4	0	34.2	133.2
472	Хлеб	50	3.7	1.5	23	125
	Фрукты Груша	120	0.5	0	11.3	44
			33.62	27.07	137.4	974.47
<b>Итого</b>			<b>48.42</b>	<b>44.77</b>	<b>219.8</b>	<b>1507.67</b>
		<b>3 день</b>				
<b>Завтрак</b>						
297	Запеканка из творога с повидлом	120/25	20.6	15	28.9	385
762	Кофейный напиток на молоке	200	1.4	1.5	20.4	103.2
	Булочка домашняя	75	5.55	9.9	45.7	295.5
	Хлеб	50	3.7	0	25.7	125
			31.25	26.4	120.7	908.7
<b>Обед</b>						
18	Салат из свежих овощей	50	0.15	0	0.75	3.15
120	Щи из св капусты картоф с смет	250/10/12	4.1	5.6	10.9	110
5394	Биточки курин "Солнышко"	75/5	17.6	13.4	7.4	220
472/41	Сложноовощной	150	3.5	3.8	21.5	139.5
588	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	33.4	128.8
50	Хлеб	50	3.7	1.5	25.7	125
	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	48
			30.65	24.5	109.35	774.45
<b>Итого</b>			<b>61.9</b>	<b>50.9</b>	<b>230.05</b>	<b>1683.15</b>
		<b>4 день</b>				
<b>Завтрак</b>						

- Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в эндемичных регионах в меню должны включаться специализированные продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п. 8.1.6)





## РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
<u>Говядина б/к</u>	42	38	56,1	51
<u>Хлеб пшеничный</u>	8	8	11	11
<u>Молоко или вода</u>	12	12	16	16
<u>Лук репчатый</u>	14	12	19	16
<u>Масло сливочное</u>	2	2	3	3
Масса припущенного лука	-	9	-	12
Мука пшеничная	4	4	4	4
Масса полуфабриката	-	71	-	95
Масло сливочное	2	2	3	3
Вода	12	12	16	16
Масса готовых тефтелей	-	60	-	80
<u>Соус сметанный с луком, № 356</u>	-	60	-	80
<b>ВЫХОД:</b>	<b>60/60</b>		<b>80/80</b>	

## РЕЦЕПТУРА

Наименование	Расход сырья на порцию, г				
	Вес брутто, г	% при холодной обработке	Вес нетто, г	% при тепловой обработке	Выход, г
Говядина мякоть зачищенная (акт)	35,0	2,86 (потери при измельчении)	34,0	20,00	27,2
Свинина мякоть зачищенная (акт)	35,0	2,86 (потери при измельчении)	34,0	20,00	27,2
Яйца куриные	0,2 шт.	3,00 (потери при перемешивании)	0,7	20,00	7,8
<u>Лук репчатый очищенный, п/ф</u>	10,6	2,86 (потери при измельчении)	10,3	20,00	8,2
Хлеб белый	14,4	2,86 (потери при измельчении)	14,0	20,00	11,2
Вода	10,0	60,00	4,0	25,00	3,0
Соль	1,0	0,00	1,0	100,00	0,0
Перец черный молотый	0,1	0,00	0,1	100,00	0,0
Мука пшеничная	10,0	20,00 (панировка)	8,0	20,00	6,4
Масло растительное	7,0	0,00	7,0	80,00	1,4
Лук репчатый очищенный, п/ф	10,0	0,00	10,0	30,00	7,0

# РЕЦЕПТУРА

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию массой нетто 100 г	
	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Филе б/к трески (или пикши, или сайды, или минтая, или хека, или <u>окуня</u> морского, или судака, или кефали) мороженное ДП	80*	76
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	12	12
<u>Молоко</u> ультрапастеризованное обогащенное ДП	18	18
<u>Яйцо</u> куриное диетическое	2	2
Соль поваренная «Экстра»	0,5	0,5
<b>Масса фарша:</b>	-	<b>105</b>
<u>Сухари панировочные</u>	10	10
<b>Масса полуфабриката:</b>	-	<b>115</b>
<u>Масло сливочное</u>	8	8

## ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
14,09	6	12,93

## Энергетическая ценность (ккал)

205,31

СТО 34691613-001-2021

**Состав:** фарш рыбный, вода, сухари панировочные (мука пшеничная в/с, сахар, дрожжи, краситель - каротины, агент влагоудерживающий - пропиленгликоль), белок соевый, дextrин рожчатый, крахмал пшеничный, соль, продукт яичный, пищевые добавки (антиокислитель Е316, Е306; загустители: Е407, Е1422; усилители вкуса и аромата: Е621, Е627, Е631; ароматизатор, консервант - сорбиновая кислота, регулятор кислотности - лимонная кислота, эмульгаторы: Е471, Е472с; разрыхлитель - Е503; агент желирующий - Е508).

- Соусы
- Джемы
- Варенья

Масса нетто: 6,0 кг

EAC



## ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Подготовленные пельмени опускают в кипящую подсоленную воду (на 1 кг пельменей 4 л воды и 20 г соли), доводят до кипения и продолжают варить при слабом кипении 5—7 мин. Когда пельмени всплывут на поверхность, их осторожно вынимают широкой шумовкой с крупными отверстиями или дуршлагом и порционируют по 14—15 шт. на порцию.

Пельмени рекомендуется отваривать по мере спроса небольшими партиями в широкой посуде. Использование вставной решетки с крупными отверстиями дает возможность одновременно извлечь из воды все сваренные пельмени и сохранить их форму.

Пельмени при отпуске поливают маслом, сметаной или уксусом или поливают маслом и посыпают тертым сыром. Пельмени можно посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки (3—4 г нетто на порцию). Расход масла на поливку пельменей может быть увеличен до 15 г, а сметаны — до 40 г.



1. Достаточно ли технологического оборудования (кастрюля, плита), сотрудников пищеблока, для отпуски готовых блюд?
2. Характеристика образовательной организации?
3. Количество детей, которых необходимо накормить за 1 перемену?
4. Учитывать и приготовление блюд по индивидуальным меню, доп.меню и т.д.



## 1. Меню:

- завтраки 7-11, старше 12 лет;
- завтраки и обеды отдельным категориям;
- индивидуальные меню (без глютена, сахарный диабет)

Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный).

Острые соусы, кетчупы, майонез.

Макароньы по-флотски (с фаршем), макароньы с рубленым яйцом.

Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)

### ПЕРЕЧЕНЬ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ, КОТОРАЯ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

1. Пищевая продукция без маркировки и (или) с истекшими сроками годности и (или) признаками недоброкачества.
2. Пищевая продукция, не соответствующая требованиям технических регламентов Таможенного союза.
3. Мясо сельскохозяйственных животных и птицы, рыба, не прошедшие ветеринарно-санитарную экспертизу.
4. Субпродукты, кроме говяжьих печени, языка, сердца.
5. Непотрошенная птица.
6. Мясо диких животных.
7. Яйца и мясо водоплавающих птиц.
8. Яйца с загрязненной и (или) поврежденной скорлупой, а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.
9. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные.
10. Крупа, мука, сухофрукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.
11. Пищевая продукция домашнего (не промышленного) изготовления.
12. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).
13. Зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.
14. Макароньы по-флотски (с фаршем), макароньы с рубленым яйцом.

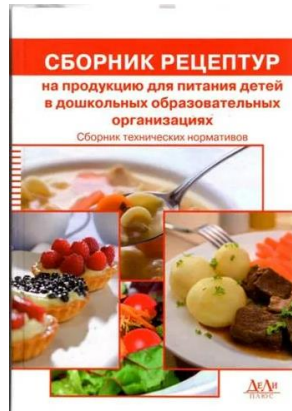
Технологическая карта N \_\_\_\_

Наименование блюда (изделия) \_\_\_\_\_

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто, г, кг	Масса нетто или полуфабриката, г, кг	Масса готового продукта, г, кг	Масса на __ порций	Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации <1>
<b>ВЫХОД</b> на 1 порцию					
<b>ВЫХОД</b> на 1 кг					
Информация о пищевой ценности <2>: белки - ..., жиры - ..., углеводы - ..., калорийность - ...					
<1> Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия) может располагаться на оборотной стороне бланка технологической карты.					
<2> Информация о пищевой ценности располагается в ТК по усмотрению руководителя организации.					



мкС 67.230



## МЕЖГОСУДАРСТВЕННЫЙ СТАНДАРТ

Услуги общественного питания

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ДОКУМЕНТЫ НА ПРОДУКЦИЮ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

Общие требования к оформлению, построению и содержанию

Public catering. Technological instructions of products of catering. General requirements for lay out development and composition

Дата введения 2015-01-01

## Предисловие

Цели, основные принципы и общие правила проведения работ по межгосударственной стандартизации установлены [ГОСТ 1.0](#) "Межгосударственная система стандартизации. Основные положения" и [ГОСТ 1.2](#) "Межгосударственная система стандартизации. Стандарты межгосударственные, правила и рекомендации по межгосударственной стандартизации. Правила разработки, принятия, обновления и отмены"

## Сведения о стандарте

1 ПОДГОТОВЛЕН Открытым акционерным обществом "Всероссийский научно-исследовательский институт сертификации" (ОАО "ВНИИС")

Подписи:

Зав. производством (или его заместитель, шеф-повар, или старший повар)

- Технология производства готовых блюд (в каких условиях, при какой температуре, с учетом мощностей имеющихся на пищеблоке, паспортов на пароконвектомат или духовой шкаф), контроль готовности блюда (сырники);
- Способы подачи (температура, порционно);
- Сроки годности и условия хранения.