


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое  
детство"

 (Донченкова Е.Ю.)

01.09.2023



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ "КСОШ №8"

 (А.Ю. Шныкова)

01.09.2023



# 12-дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся общеобразовательных учреждений

г. Кириши и Киришского района Ленинградской области











## Пояснительная записка к Меню

Двенадцатидневное Меню разработано с использованием лицензионной программы для ЭВМ «Школа: Питание - Сетевая версия» в соответствии с:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения, утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590-20);

Рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4 0179-20 утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой 18.05.2020г.

В соответствии с таб. 3 «Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации» Приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 завтраки составляют 20-25 %, обеды 30-35 % от соответствующей возрастной суточной потребности в пищевых веществах и энергии. Итого за учебный день завтрак + обед составляют 50-60% от соответствующей возрастной суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

В рацион питания обучающихся, с указанием количества белков, жиров, углеводов и калорийности, включены блюда из мяса, рыбы, молока, творога, сушеных и свежих фруктов, свежих и консервированных овощей.

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в Меню используется специализированная пищевая хлебо-булочная продукция промышленного выпуска (хлеб ржано-пшеничный и батон нарезной в/с), обогащенные витаминами и микроэлементами.

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей при приготовлении блюд и кулинарных изделий используется соль поваренная пищевая йодированная.

### Расчет потребности в калориях по возрастным группам

(расчет произведен в соответствии с таблицей I Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

| Показатели энергетической ценности   | Возрастная категория с 7-11 лет |                 |
|--|---------------------------------|-----------------|
|  | По СанПиН 2.3/2.4.3590-20       | Факт            |
| Суточная потребность в энергии, ккал   | 2350                            |                 |
| Энергетическая ценность завтрака за весь период (12 дней), % / ккал                            | 20-25% / 5640-7050              |                 |
| Энергетическая ценность обеда за весь период (12 дней), % / ккал                               | 30-35% / 8460-9870              |                 |
| Итого за весь период (12 дней), ккал   | 14100-16920                     | <b>15755,77</b> |
| Энергетическая ценность рациона питания в учебный день (среднее значение за весь период), ккал | 50-60% / <b>1175-1410</b>       | <b>1312,98</b>  |

| Показатели энергетической ценности   | Возрастная категория с 12 лет и старше |                 |
|--|--|-----------------|
|  | По СанПиН 2.3/2.4.3590-20              | Факт            |
| Суточная потребность в энергии, ккал   | 2720                                   |                 |
| Энергетическая ценность завтрака за весь период (12 дней), % / ккал                            | 20-25% / 6528-8160                     |                 |
| Энергетическая ценность обеда за весь период (12 дней), % / ккал                               | 30-35% / 9792-11424                    |                 |
| Итого за весь период (12 дней), ккал   | 16320-19584                            | <b>18766,80</b> |
| Энергетическая ценность рациона питания в учебный день (среднее значение за весь период), ккал | 50-60% / <b>1360-1632</b>              | <b>1563,90</b>  |



**Расчет потребности в пищевых веществах (белки, жиры, углеводы) по возрастным группам**  
(расчет произведен в соответствии с таблицей 1 Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

| Наименование пищевых веществ | Возрастная категория с 7-11 лет         |  |   |
|------------------------------|---|--|---|
|                              | По СанПиН<br>2.3/2.4.3590-20,<br>гр/сут | Количество<br>пищевых веществ<br>(50-60%<br>от суточной<br>потребности), гр. | Количество<br>пищевых веществ<br>в учебный день<br>(среднее значение<br>за весь период), г. |
| Белки, г/сут                 | 77                                      | 38,5-46,2  | <b>46,18</b>  |
| Жиры, г/сут                  | 79                                      | 39,5-47,4  | <b>47,02</b>  |
| Углеводы, г/сут              | 335                                     | 167,5-201  | <b>169,54</b>   |

| Наименование пищевых веществ | Возрастная категория с 12 лет и старше  |  |   |
|------------------------------|---|--|---|
|                              | По СанПиН<br>2.3/2.4.3590-20,<br>гр/сут | Количество<br>пищевых веществ<br>(50-60%<br>от суточной<br>потребности), гр. | Количество<br>пищевых веществ<br>в учебный день<br>(среднее значение<br>за весь период), г. |
| Белки                        | 90                                      | 45-54  | <b>53,95</b>  |
| Жиры                         | 92                                      | 46-55,2  | <b>55,04</b>  |
| Углеводы                     | 383                                     | 191,5-229,8  | <b>203,45</b>   |



### **Использованная литература:**

- Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа 2017г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной. Изд. Хлебпродинформ, Москва 2004г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, части 1-2/ под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной. Изд. Хлебпродинформ, Москва 1996г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ М.П. Могильный, В.А. Тутельян;
- Справочник рецептур блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г.;
- Справочник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях;
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2008г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в соц. реабилитации.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах.