



**ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С 7-11 лет (осенне-весенний сезон)**

Тюмень 2023 год

Аннотация

Примерное 20 – ти дневное меню разработано для питания детей школьного возраста с 7 до 11 лет в общеобразовательном учреждении. Прием пищи – **горячий завтрак, обед.**

Нормы потребления продуктов питания рассчитаны для завтрака –50-60 %, в соответствии Приложением 7, таблица №1 «Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений» СанПиН 2.3/2.43590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения » (далее - СанПиН 2.3/2.43590-20).

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом готовом блюде и кулинарном изделии.

Меню разработано на основании **СанПиН 2.3/2.43590-20 Сборников технологических нормативов** и в соответствии с требованиями:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (**№ рец. – 2004**);
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г (**№ рец. – 2006, Москва**);
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г (**№рец.-2004, Пермь**);
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, г. Екатеринбург (экспертное заключение ФГУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» №02-01-12-13-01/276), 2011г (№ рец. – 2011, Екатеринбург).

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по **технологическим и технико-технологическим картам.**

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам меню, гарантируется только при строгом соблюдении: санитарных норм и правил, правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов, кулинарного назначения мясных и рыбных полуфабрикатов, указанных в технологических картах.

Нормы вложения продуктов массой брутто в рецептурах меню рассчитаны на стандартное сырье следующих кондиций:

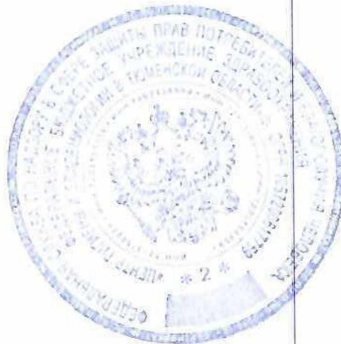
- Говядина полуфабрикат или говядина 1 категории;
- Мясо птицы;
- Рыба мороженая, крупная, неразделанная или потрошенная, конкретно для данного блюда;
- В рецептурах предусмотрено использование: томатного пюре с содержанием сухих веществ 12%, яиц куриных средней массой 40 г без скорлупы;
- Для овощей приняты нормы отходов соответствие с **Приложением №24** Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996 г, необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью.
- Соль в рецептурах меню и технологических карт указана для приготовления молочных каш и мучных изделий, закладка соли и специй (лавровый лист), предусмотренная в рецептурах блюд и кулинарных изделий не должна превышать норму потребления в день.
- При приготовлении блюд, предусматривающих замену продуктов, использовано приложение №11 **«Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности».**

Кроме того, в меню использованы: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, фрукты в свежем виде. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами могут быть использованы в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация третьих блюд специальными витаминно-минеральными премиксами.

Продукты, входящие в состав рецептур блюд и кулинарных изделий согласно меню, указаны **в граммах**, кроме жидкости (сок, молоко, кисломолочный продукты, вода питьевая), которые указаны **в миллилитрах.**



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»
(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»)
Холодильная, 57. Тюмень, 625027; Телефон (3452) 56-79-90, (3452) 56-79-91, (3452) 56-79-92
Тел/факс (3452) 20-50-06; e-mail: tocgsen@fguz-tyumen.ru; [http:// www.fguz-tyumen.ru](http://www.fguz-tyumen.ru)
ОКПО 74757016 ОГРН 1057200617759 ИНН/КПП 7203158959/720301001



УТВЕРЖДАЮ

Главный врач (заместитель) ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии в
Тюменской области»

А.Я. Фольмер

« 11 » августа 2023 г.

№ 72/Д

г. Тюмень

Экспертное заключение

1. Наименование услуги: экспертиза примерного цикличного двадцатидневного меню горячих завтраков и обедов для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет.

2. Заявитель: ООО «Магия вкуса»; юридический адрес: 625000, Россия, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Ленина, д. 65, кв. 54; ИНН 7204122539, ОГРН 1087232012262.

3. Получатель: ООО «Магия вкуса»; юридический адрес: 625000, Россия, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Ленина, д. 65, кв. 54; ИНН 7204122539, ОГРН 1087232012262.

4. Нормативные документы, используемые экспертами при проведении экспертизы: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

5. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено:

На основании заявки № 147141 от 04.08.2023г. рассмотрено представленное примерное цикличное двадцатидневное меню горячих завтраков и обедов для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет.

Меню разработано на основании:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

При составлении меню использованы:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г (№ рец. — 2004);
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 — Москва, 2006г (№ рец. — 2006, Москва);
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г (№ рец.-2004, Пермь);

1 день	выход	2 день	выход	3 день	выход	4 день	выход	5 день	выход
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Каша пшено-кукурузная с медом и клубникой	200	Паста с курицей и сулугуни	200	Сырный крем-суп с гренками	250	Салат "Коул-слоул"	70	Свежий салат из моркови и яблок	60
Сырники творожные с ягодным соусом	150	Гранола с манго	180	Ситник с инжиром	50	Булгур отварной	150	Крылья куриные барбекю	90
Напиток "Манго-абрикос"	200	Напиток клубничный	200	Напиток "Смородина-яблоко"	200	Рыбный фишболл	90	Картофель по -деревенски	150
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	22	Хлеб "Николаевский"	13	Хлеб "Николаевский"	26	Соус красный с овощами :	50	Чай с чебрецом	200
						Напиток виноградный	200		
						Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18		
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Овощной салат с кус-кусом	60	Закуска из свежих огурцов	60	Салат с томатами и гренками	60	Салат из капусты с томатом	60	Салат из стручковой фасоли	60
Борщ с птицей и сметаной	220	Суп картофельный с крупой	220	Щи "Невские"	220	Суп -лапша с птицей	220	Рассольник Ленинградский со сметаной	220
Митболл в овсяной панировке	90	Гречка по-купечески	200	Фрикассе из курицы	90	Плов с мясом	200	Картофельное пюре	150
Картофельное пюре	150	Чай витаминный с облепихой	200	Кус-кус	150	Напиток "Витаминный" из шиповника	200	Венгерский гуляш	90
Напиток "Витаминный" сухофрукты	200	Хлеб "Николаевский"	26	Напиток клубничный	200	Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18	Напиток из смородины	200
Хлеб "Николаевский"	13	Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	32	Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18	Хлеб "Николаевский"	28	Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	22			Хлеб "Николаевский"	28			Хлеб "Николаевский"	28

11 день	выход	12 день	выход	13 день	выход	14 день	выход	15 день	выход
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Фрукт в ассортименте	100	Карпачо из овощей	60	Закуска из свежих огурцов	60	Рыбный киш с брокколи	140	Гранола с ягодным соусом	160
Гречка по-купечески	200	Шакшука	170	Митболл в овсяной панировке	90	Крем суп-Минестроне	250	Курица в азиатском стиле	90,00
Салат овощной с зеленым горошком	60	Шоколадный трайфл	180	Картофельное пюре	150	Чай витаминный с шиповником	200	Булгур отварной	150,00
Напиток клубничный	200	Напиток "Смородина-яблоко"	200	Напиток сливовый	200	Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	22	Напиток "Манго - абрикос"	200,00
Хлеб "Николаевский"	28	Хлеб "Николаевский"	28	Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	32			Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18,00
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Свежий салат из моркови и яблок	60	Салат из стручковой фасоли	60	Салат из капусты с томатом	60	Салат с томатами, сыром и гренками	60	Салат "Коул-слоул"	60
Суп -лапша с птицей	220	Рассольник Ленинградский со сметаной	220	Финская уха	220	Борщ с птицей и сметаной	220	Сырный суп на курином бульоне с гренками	220
Митболл в овсяной панировке	90	Булгур отварной	150	Плов с мясом	200	Фрикассе из курицы	90	Жаркое по-домашнему	200
Картофельное пюре	150	Рыбный фишболл	90	Напиток из сухофруктов	200	Кус-кус	150	Напиток виноградный	200

[illegible]

6 день	выход	7 день	выход	8 день	выход	9 день	выход	10 день	выход
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Овсяная каша с манго	200	Гранола с ягодным соусом	180	Ситник с инжиром	50	Закуска из свежих огурцов	60	Закуска из квашенной капусты	80
Сырники творожные со соусом ягодным	150	Фрикассе из курицы	90	Скрембл с курицей	150	Болоньезе	90	Мясо по-Сибирски	90
Напиток сливовый	200	Кус-кус	150	Салат из капусты со свеклой	100	Макароны отварные	150	Картофельное пюре	150
Хлеб "Николаевский"	13	Напиток "Витаминный" из шиповника	18	Напиток "Витаминный" сухофрукты	200	Компот из смородины	200	Чай витаминный с облепихой	200
		Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18	Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18	Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	32	Хлеб "Николаевский"	26
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Салат "Витаминка"	60	Салат "Коул-слоул"	70	Закуска из квашенной капусты	80	Карпачо из овощей	60	Овощной салат с кус-кусом	60
Уха рыбацкая	220	Сырный суп на курином бульоне с гренками	250	Суп овощной	220	Суп гороховый с гренками и мясом	230	Куриный суп с гречкой	220
Крылья куриные барбекю	90	Жаркое по-домашнему	200	Курица в азиатском стиле	90	Азу	90	Паста с курицей и сулугуни	200
Картофель по -деревенски	150	Чай"Витаминизированный"	200	Булгур отварной	150	Гречка рассыпчатая	150	Напиток виноградный	200
Чай с чебрецом	200	Хлеб "Николаевский"	200	Напиток клубничный	200	Напиток "Манго-абрикос"	200	Хлеб "Николаевский"	26
Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	18			Хлеб "Николаевский"	22	Хлеб "Николаевский"	26	Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	24
Хлеб "Николаевский"	28			Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	22	Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	22		

16 день	выход	17 день	выход	18 день	выход	19 день	выход	20 день	выход
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Бутерброд с моцареллой	50	Закуска из квашенной капусты	80	Салат из капусты с томатом	60			Салат "Коул-слоул"	70
Творожная запеканка с ягодным соусом	130	Венгерский гуляш	90	Крабовый флешболл	130	Гречка по-купечески	240	Крылья куриные барбекю	90
Какао с маршмеллоу	200	Кус-кус	150	Картофельное пюре	150	Ситник с инжиром	50	Картофель по -деревенски	150
Фрукт в ассортименте	120	Напиток виноградный	200	Напиток "Витаминный" сухофрукты	200	Напиток "Смородина-яблоко"	200	Чай витаминный с облепихой	200
		Хлеб "Пшеничный" витаминизированный	32	Хлеб "Николаевский"	28	Хлеб "Николаевский"	13	Хлеб "Николаевский"	14
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Закуска из свежих огурцов	60	Карпачо из овощей	60	Салат из стручковой фасоли	60	Салат с томатами и гренками	60	Овощной салат с кус-кусом	60
Щи "Невские" с птицей	220	Рассольник Ленинградский со сметаной	220	Суп гороховый с гренками и мясом	230	Суп -лапша с птицей	220	Куриный суп с гречкой	220
Мясо по-Сибирски	90	Паста с курицей и сулугуни	200	Азу	90	Митболл в овсяной панировке	90	Паста с курицей и сулугуни	200
Картофель по -деревенски	150	Напиток "Манго-абрикос"	200	Рис отварной	150	Картофельное пюре	150	Напиток виноградный	200

[illegible]

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 – 20-30 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-х 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, компоты - не выше -30 °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 60 минут.

Свежую зелень, закладывают в блюда во время раздачи.

Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

Приготовление блюд должен 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 соответствии с временными рекомендациями **«Ассортимент и технология производства кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах»** утвержденными Главным государственным санитарным врачом по Тюменской области (приказ №138 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.

В приготовлении блюд использовать только йодированную соль, соответствующую требованиям государственных стандартов. Соль в меню включена в состав рецептов блюд (каши, выпечные изделия), в другие блюда закладка соли осуществляется с закладкой с учетом приготовления качественных по органолептическим показателям в меру соленых блюд.

Следует учитывать, что выход фруктов и кондитерских изделий дан в меню ориентировочно.
При формировании меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских изделий.

- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, г. Екатеринбург (экспертное заключение ФГУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» №02-01-12-13-01/276), 2011г (№ рец. – 2011, Екатеринбург).

Представлены аннотация к меню, содержащая ссылки на используемую литературу, нормативные документы, пояснения к меню, таблицу по добавлению соли и специй.

Для обеспечения здоровым питанием составлено примерное меню на 20 дней для возрастной группы детей в возрасте с 7 до 11 лет.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности (содержание белков, жиров и углеводов в каждом блюде). Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептов.

Меню включает завтрак и обед. На долю завтрака в среднем за 20 дней приходится 25 % от суточной потребности в пищевых веществах и энергии, на долю обеда - 35%. Примерное меню разработано с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 7-11 лет (приложение 10, таблица 1, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), в течение дня допускается отступление от норм калорийности в пределах +/- 5%, средний процент пищевой ценности за неделю соответствует норме (приложение 10, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует требованиям пп. 8.1.2, 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Суммарный объем готовых блюд для указанной возрастной группы с 7-11 лет соответствует приложению 9 таблице 3, что соответствует требованиям п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Масса порций готовых блюд для указанной возрастной группы с 7-11 лет соответствует приложению 9 таблице 1, что соответствует требованиям п. 8.1.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню используется: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей используется соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий, что соответствует требованиям п. 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

В примерном меню отсутствуют блюда и кулинарные изделия, которые могут послужить причиной возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений), указанные в приложении 6 (СанПиН 2.3/2.4.3590-20), что соответствует п. 8.1.9. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленное примерное циклическое двадцатидневное меню горячих завтраков и обедов для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет, разработанное ООО «Магия вкуса» соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по общей гигиене



О.М. Жеребко