

Аннотация

Примерное 24-дневное меню разработано для питания детей школьного возраста с 7 до 11 лет в общеобразовательном учреждении. Прием пищи – горячее питание.

Нормы потребления рассчитаны для одноразового питания - 25-30 % от рекомендуемой среднесуточной нормы наборов продуктов в соответствии с приложением № 7, таблица № 2 «Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г, мг на ребенка в сутки)» Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения»

Примерное меню разработано в соответствии с вкусовыми предпочтениями детей.

Меню содержит информацию о составе блюд, суммарном объеме блюд за прием пищи, энергетической и пищевой ценности. Расчеты проведены внутри предприятия.

Меню разработано на основании Сборников технологических рецептур и в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.4282-26

В меню включено несколько вариантов блюд, вариативность необходима в целях разнообразия и исключения их повторяемости в течении одного дня (на 1 и 2 комплексе), кроме того, разнообразие выбора обусловлено религиозными предпочтениями. При внесении изменений в набор компонентов блюда основные органолептические показатели и специфика блюда не меняется.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – «Хлебпродинформ», 2004;
- Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для питания школьников, Москва «Дели принт» 2005;
- Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для питания школьников, Москва «Дели принт» 2011;
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений – Пермь: Уральский институт питания, 2004;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций – Москва, 2022;

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по 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 согласно приложению № 11 «Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности» СанПин 2.3/2.4.4282-26, кулинарного назначения мясных и рыбных полуфабрикатов, указанных в технологических картах.

Меню допускается корректировать с учетом климатогеографических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ

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

- Говядина полуфабрикат или говядина 1 категории;
- Свинина постная;
- Полуфабрикаты мясные замороженные промышленного производства;
- Мясо птицы;
- Полуфабрикаты из мяса птицы замороженные промышленного производства;
- Рыба мороженая, крупная, неразделанная или потрошенная, разделанная на филе, конкретно для данного блюда;
- Полуфабрикаты рыбные промышленного производства замороженные;
- Овощи используются в очищенном виде (полуфабрикат), нормы рассчитаны в соответствии с сезонностью. Также следует учесть, что в меню включены овощи вакуумной сушки, технология сушки позволяет высушить овощи с коэффициентом 1 к 10, т.е. упаковка 12 г

сушёных овощей является полноценной заменой 120 г овощей, при этом в меню овощи либо овощные нарезки, закуски, салаты включены по 80 г. При сушке овощей используется высокоолеиновое масло и йодированная соль (0,5%). Включение в рацион сушеных овощей не противоречит действующим санитарным нормам, о чем имеется подтверждение Новосибирского НИИ гигиены Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей человека.

– В меню предусмотрено использование фруктов в свежем виде.

– При приготовлении блюд, предусматривающих замену продуктов, использовано приложение № 11 «Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности» СанПин 2.3/2.4.4282-26. Не допускаются к реализации продукты, перечисленные в приложении № 6 СанПин 2.3/2.4.4282-26. 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.

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

При кулинарной обработке пищевых продуктов необходимо строго соблюдать санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд:

- при изготовлении основных блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или отпуске вареного мяса (птицы) к супам, порционированное мясо обязательно подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут;
- 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 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 тонким слоем не более 3-4 см; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше 4±2 °С
- 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 при раздаче должны иметь температуру не ниже 50 °С, напитки подаются тёплыми или охлаждёнными.

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 30 минут.

Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

При приготовлении 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.

Меню разработано:

в соответствии со статьей № 1 29-ФЗ от 02.01.2020 г. «О качестве и безопасности пищевых продуктов»:

- здоровое питание – питание, ежедневный рацион которого основывается на принципах, установленных настоящим Федеральным законом, отвечает требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений;
- горячее питание – здоровое питание, которым предусматривается наличие горячих первого и второго блюд или второго блюда в зависимости от приема пищи, в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями;
- томатную пасту, 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.

Потребительскую упаковку консервированных продуктов перед вскрытием промывают проточной водой и протирают ветошью.

При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов, следует соблюдать следующие правила: овощи, поступающие на пищеблок в очищенном виде нарезают непосредственно перед изготовлением и закладывают в кипящую воду, кожуру овощей, поступающих на пищеблок в неочищенном виде, чистят тонким слоем, очищают их непосредственно перед приготовлением; закладывают овощи только в кипящую воду, нарезав их перед варкой; свежую зелень добавляют в готовые блюда во время раздачи.

Листовые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, следует тщательно промыть проточной водой и выдержать в 3%-ном растворе уксусной кислоты или 10%-ном растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой и просушиванием.

Вторичная обработка овощей, предназначенных для приготовления первых, вторых блюд, после промывания в условиях цеха первичной обработки овощей, проводится в производственных ваннах вторичной обработки овощей в цехе вторичной обработки овощей. В случае его отсутствия – в условиях горячего цеха. При использовании вакуумированных очищенных овощей, после вскрытия вакуумной упаковки, овощи подвергаются вторичной обработке в цехе вторичной обработки овощей, в случае его отсутствия – в условиях горячего цеха. Для обеспечения сохранности витаминов в блюдах овощи, подлежащие отвариванию в очищенном виде, чистят непосредственно перед варкой и варят в подсоленной воде (кроме свеклы).

Не допускается предварительная заготовка очищенного картофеля и других овощей с длительным замачиванием их в холодной воде более 2 часов. Очищенный картофель, корнеплоды и другие овощи во избежание их потемнения и высушивания рекомендуется хранить в холодной воде не более 2 часов (при условии нанесения маркировки приготовления очищенных овощей с указанием даты и времени).

Отваренные для салатов и сырые обработанные овощи (целые) хранят в холодильнике «ГП» при температуре плюс 4 ± 2 °С, срок годности в соответствии с технологическими картами (при условии нанесения маркировки приготовления отварных овощей и обработанных с указанием даты и времени).

Фрукты, включая citrusовые, тщательно промывают в условиях цеха первичной обработки овощей (овощного цеха), а затем вторично в условиях холодного цеха в моечных ваннах.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

Обработка фруктов (сухофруктов), включая citrusовые, ягод без последующей термической обработки проводится в следующей последовательности: сортировка, первичная обработка, вторичная обработка. Фрукты тщательно промыть под горячей водой в производственной ванне,

допускается их замачивание с добавлением пищевой соды или без нее. Сухофрукты на 10-15 минут замочить в холодной воде, после слить воду и промыть под проточной холодной водой. Ягоды моют маленькими порциями. Бруснику, смородину, малину и др. помещают в сито, промывают проточной водой. Вторичная обработка фруктов, включая citrusовые без термической обработки после промывания в условиях овощного цеха (цеха первичной обработки овощей) проводится в производственных ваннах холодного или, при его отсутствии, горячего цехов.

Хранение готовой пищи не допускается. Реализация готовых блюд в течение 2-х часов после приготовления.

В целях профилактики гиповитаминозов в соответствии с п.8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.4282-26, для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами используются следующие продукты:

№ п/п	Наименование продукта	Добавки, используемые для обогащения
1	Соль йодированная	Йод
2	Молоко обогащенное	Йод, селен
3	Молоко витаминизированное	Витамины А, В1, В6, С
4	Кисломолочные продукты	Витамины А, В1, В2, С
5	Какао Витошка (13 витаминов)	Витамины А, Е, Д3, С, В1, В2, В6, В12, К1, РР, В5, В9, В7
6	Какао Витошка (с витамином С)	Витамин С
7	Печенье Тюменочка	РР, В6, В1, В2, В9, железо, Витамин С
8	Творожок Растишка	Кальций, Витамин Д3
9	Хлеб Рябинушка	Витамины В1, В2, В6, В9, РР, железо, кальций
10	Хлеб Дарницкий	Витамины В1, В2, В6, В9, РР, железо, кальций
11	Хлеб Николаевский	Йод
12	Кисель витаминизированный Витошка	Вит А, Е, Д3, С, В1, В2, В6, В12, К1, РР, В5, В9, В7, бетакаротин

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей и подростков используется исключительно соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий, а также во всех хлебобулочных изделиях и овощах вакуумной сушки.

В целях повышения витаминизации учтено использование витаминизированной, обогащенной микронутриентами и пребиотиком молочной и кисломолочной продукции, обогащенного витаминами хлеба.

Следует учитывать, что в меню включена замороженная молочная продукция «мороженное молочное», при формировании меню учитывается сезонность выдачи данного продукта, а именно: с 01 сентября по 15 октября, а также весенне- летний период с 01 апреля по конец мая. Выдача мороженого возможна исключительно в установленный период и с учетом погодных условий, при резком понижении температуры выдача мороженого заменяется на молочную продукцию. Кратность выдачи в указанные периоды не чаще 1 раза в 10 дней. Согласно приложению № 6 СанПин 2.3/2.4.4282-26 в перечне запрещенных продуктов мороженное использовать допускается. При включении в меню мороженого учитывается пищевая ценность продукта, которая идентична молочной продукции, включённой в меню, с учетом корректировки массы продукта мороженого и общей пищевой ценности завтрака. Данный продукт отмечен сайтом национальные проекты РФ в разделе «Национальный проект. Образование».

При составлении фактического меню на день необходимо учитывать:

- Рациональное распределение пищи в течении дня.

- Разнообразие пищи. Исключить повторяемость основных блюд в течении 3-х дней. Вариативность необходима для того, чтобы не повторялось в течении недели.
- Суммарные объемы блюд по приемам пищи в соответствии с Приложением N 9. Таблица 3 СанПин 2.3/2.4.4282-26:

Показатели	7-11 лет
Завтрак	500 -700

Следует учитывать, что выход фруктов, кондитерских и мучных изделий дан в меню ориентировочно.

При формировании ежедневного меню необходимо определять фактический выход фруктов, кондитерских и мучных изделий.

Меню содержит обязательные вложения – титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу суммарных объёмов блюд по приемам пищи (в граммах не менее)