

Пояснительная записка
к примерному меню
завтраков и обедов в двух вариантах для обучающихся 1-4-х классов об-
разовательных учреждений в Кемеровской области-Кузбассу
Сезон: осенний

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 классов для образовательных учреждений (сезон осенний), 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: осенний. Вариант № 1;
2. Примерное 20-дневное меню обедов для обучающихся 1-4-х классов с расчетами. Возрастная группа: 7-11 лет. Сезон: осенний. Вариант № 1.;
3. Примерное 20-дневное меню обедов для обучающихся 1-4-х классов с расчетами. Возрастная группа: 7-11 лет. Сезон: осенний. Вариант № 2.;
4. Примерное 24-дневное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов с расчетами. Возрастная группа: 7-11 лет. Сезон: осенний. Вариант № 1.;
5. Примерное 20-дневное меню обедов для обучающихся 1-4-х классов с расчетами. Возрастная группа: 7-11 лет. Сезон: осенний. Вариант № 1.;
6. Примерное 20-дневное меню обедов для обучающихся 1-4-х классов с расчетами. Возрастная группа: 7-11 лет. Сезон: осенний. Вариант № 2.;

Представленные меню разработаны для организации питания в образовательных учреждениях для обучающихся 1-4-х 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 начальных классов для 5-дневной учебной недели, 24-дневное меню разработано для 6-дневной учебной недели.

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

Обеды разработаны для обучающихся 1-4-х 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 хлебо-булочные изделия.

- Столовые (догоотовочные), 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 пищеблоках ОУ состав производственных, складских, административно – бытовых помещений индивидуальный, но с соблюдением точности технологических процессов и требований санитарного законодательства. В ряде пищеблоков 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 пищеблоках 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, прилавок 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 заменен на блюда из картофеля отварного или запеченного.

Производство готовых блюд осуществляется согласно технико-технологическим картам, в которых отражена рецептура и технология блюд, обеспечивающая безопасность приготавливаемых блюд и их пищевую ценность. Техничко – технологические карты представлены согласно списка в количестве 129 шт (Приложение 1).

Все повара 3-6 разрядов столовых ОУ имеют профессиональное образование. ОУ в процессе получения профессиональных навыков дают знания по подготовке сырья в соответствии с нормативно – технической документации (сборники технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, СанПиНы).

Обработка сырья на пищеблоках проводится согласно инструкциям, которые размещаются на рабочих местах в каждом производственном цехе согласно технологическому процессу:

- обработка яиц;
- обработка свежих овощей, зелени и фруктов;
- обработка колбасных изделий;
- обработка потребительской упаковки, тетрапаков, консервированной продукции.

Все инструкции по обработке сырья представлены в Приложении 2.

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, 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, слива, виноград) и компоты из свежих ягод широкого ассортимента (клубника, вишня, жимолость, смородина, черноплодная рябина, кизил). Фрукты выдаются поштучно.

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

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	Выход, гр.
		Салаты и холодные закуски	
1	2	Масло сливочное порциями	20
2	3	Конфитюр	20
3	1	Сыр порциями	20
4	29	Помидоры порционные	60
5	28	Огурцы порционные	60
6	23	Ассорти из свежих овощей (огурцы, помидоры)	60
7	24	Яблоко свежее	150
8	25	Груша свежая	150
9	27	Слива	100
10	26	Виноград	100
11	17	Яйцо отварное	50
12	12	Яйцо отварное с зеленым горошком	25/25/10
13	11	Яйцо отварное с кукурузой	25/25/10
14	10	Салат Аксиома	60
15	22	Салат из моркови с яблоком	60
16	6	Салат Незабудка	60
17	5	Винегрет	60
18	9	Икра свекольная	60
19	13	Маринад из моркови	60
20	7	Салат Пятёрочка	60
21	14	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60
22	8	Салат Просто песня	60
23	21	Салат Помидорка	60
24	16	Салат Школьный	60
25	4	Салат Чемпионский	60
26	19	Салат Солнечный	60
27	15	Салат Витаминка	60
28	18	Салат Ромашка	60
29	20	Салат Мозаика	60
		Супы	
30	31	Борщ с мясом и сметаной	200
31	33	Рассольник с мясом и сметаной	200
32	30	Щи с мясом и сметаной	200
33	37	Суп картофельный с мясом	200
34	38	Суп из овощей с пшеном с мясом	200
35	36	Суп рыбный с крупой (сайра)	200

36	34	Суп гороховый с мясом	200
37	32	Свекольник с мясом и сметаной	200
38	49	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200
39	40	Суп рисовый с томатом	200
40	39	Суп куриный с рисом	200
41	42	Солянка овощная	200
42	41	Суп картофельный с фасолью	200
43	48	Уха с рыбой	200
44	35	Суп куриный с вермишелью	200
45	46	Суп – пюре из овощей с гренками	200/10
46	46/1	Суп из овощей с гренками	200/10
47	47	Суп – пюре из тыквы с гренками	200/10
48	47/1	Суп из тыквы с гренками	200/10
49	43	Суп рисовый молочный	200
50	45	Суп геркулесовый молочный	200
51	44	Суп молочный с вермишелью	200
		Каши молочные	
52	60	Каша пшенная молочная с тыквой и маслом	200/5
53	59	Каша овсяная молочная с маслом	200/5
54	57	Каша манная молочная с маслом	200/5
55	56	Каша рисовая молочная с маслом	200/5
56	61	Каша кукурузная молочная с курагой и маслом	200/5
57	62	Каша овсяная молочная с сушеной вишней и маслом	200/5
58	58	Каша пшенная молочная с изюмом белым и маслом	200/5
59	63	Каша пшеничная молочная с сушеной клюквой и маслом	200/5
60	123	Каша кукурузная с маслом	200/5
		Блюда из яиц	
61	66	Омлет натуральный	150
62	67	Омлет с сыром	150
63	68	Омлет с помидорами	150
64	127	Омлет с колбасными изделиями	150
		Блюда из творога	
65	72	Запеканка из творога с фруктово – ягодной начинкой	150
66	70	Сырники из творога с ягодным соусом	150/20
67	69	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20
68	71	Запеканка из творога с тыквой и	150/30

		морковь со сгущенным молоком	
		Блюда из рыбы	
69	77	Рыба запеченная со сметаной и зеленью	100
70	76	Рыба запеченная по - сибирски	80
71	75	Рыба тушеная с овощами	80/30
72	78	Биточек из рыбы Бриз	80
		Блюда из птицы	
73	81	Курица запеченная	80
74	82	Курица запеченная с сыром	85
75	84	Котлета из птицы Ряба	80
76	79	Плов с курицей	250
77	80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	80/30
78	83	Филе птицы запеченное с помидорами	80
		Колбасные изделия	
79	73	Сосиска отварная	100
80	74	Сарделька отварная	100
		Блюда из мяса	
81	92	Котлета мясная с тыквой	80
82	89	Гуляш	80/30
83	94	Котлета мясная Деликатесная	80
84	93	Фрикадельки мясные с рисовой крупой	80
85	91	Биточек мясной Пионерский	80
86	90	Котлета мясная Домашняя	80
87	88	Мясо тушеное	80/30
88	85	Печень тушеная в сметанном соусе	80/30
89	86	Жаркое с мясом	250
90	87	Мясо тушеное с картофелем	250
91	126	Бефстроганов	80/30
		Блюда из овощей	
92	52	Картофель запеченный	150
93	50	Картофельное пюре с маслом	150
94	51	Картофель отварной с маслом и зеленью	150
95	122	Капуста тушеная	150
		Блюда из круп	
96	53	Рис с маслом	150
97	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150
98	55	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150
99	124	Каша пшеничная вязкая	150
		Блюда из макаронных изделий	
100	65	Спагетти отварные с маслом	150
101	64	Макаронные изделия отварные с маслом	150
102	125	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	150

		Напитки	
103	109	Компот из клубники и алычи	200
104	108	Компот из кизила	200
105	95	Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200
106	97	Компот из смородины	200
107	99	Компот яблочно - смородиновый	200
108	100	Компот из вишни	200
109	107	Сок фруктовый	200
110	102	Компот из кураги	200
111	98	Компот из сухофруктов	200
112	110	Компот из смородины и сливы	200
113	96	Компот из клубники	200
114	104	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200
115	101	Отвар из шиповника	200
116	106	Компот из яблок и жимолости	200
117	105	Компот из чернослива и сухофруктов	200
118	103	Компот из красной смородины	200
119	111	Компот из черноплодной рябины	200
120	117	Чай с лимоном и мятой	200
121	114	Чай с сахаром	200
122	113	Чай с сахаром и лимоном	200
123	115	Какао с молоком	200
124	116	Горячий шоколад	200
125	112	Чай с молоком	200
126	118	Чай с вишней	200
		Хлеб и мучные изделия	
127	121	Батон пшеничный	30
128	120	Хлеб ржаной	20,25
129	119	Хлеб пшеничный	30,45
		Итого : 129 шт	

Инструкции по обработке сырья:

1. Инструкция по обработке яиц (п. 8.14., СанПиН 2.4.5.2409-08):

Обработка сырых яиц проводится в специально отведенном месте мясо – рыбного цеха, с использованием для этих целей промаркированных ванн и (или) перфорированных емкостей, при условии полного погружения яиц в раствор в следующем порядке:

- Яйцо куриное выкладывают в ведро с перфорацией;
- Замачивают в воде при температуре +20-25 С в течение 5-10 минут;
- Моют в 2% растворе кальцинированной соды (200 граммов на 9800 мл воды);
- Дезинфекция в 0,05% растворе «Эком 50М» (5 мл на 9995мл воды) в течение 15-20 минут при температуре +25-30 С;
- ополаскивание проточной водой в течение не менее 5 минут с последующим выкладыванием в чистую промаркированную посуду. Допускается использование других моющих и дезинфицирующих средств, в соответствии с инструкцией по их применению.

2. Инструкция по обработке свежих овощей, зелени и фруктов (п. 8.13., п. 8.19., СанПиН 2.4.5.2409-08):

Свежие фрукты, овощи и зелень сортируются и моются в условиях цеха вторичной обработки овощей и холодного цеха, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки:

- Свежие овощи и зелень тщательно промывают под проточной водой и выдерживают в 10% растворе поваренной соли (100 граммов на 900 мл воды) в моечной ванне с соответствующей маркировкой в течение 10 минут с последующим ополаскиванием под проточной водой и просушиванием;
- Свежие фрукты, включая цитрусовые, промывают в условиях овощного цеха, а затем вторично в условиях холодного цеха, в моечных ваннах.

3. Инструкция по обработке тетрапаков, потребительской упаковки и консервированной продукции (п. 8.16, СанПиН 2.4.5.2409-08):

Данная операция проводится в специально промаркированной моечной ванне в помещении для обработки тары или в загрузочной:

- тетрапаки с молочными продуктами, банки с консервированными продуктами, соки перед вскрытием промывают проточной водой и вытирают ветошью.

4. Инструкция по обработке колбасных изделий (п. 8.16, СанПиН 2.4.5.2409-08):

- Упаковки с колбасными изделиями в пленке (сосиски, батоны с колбасой и сардельки) промывают проточной водой в моечной ванне горячего цеха и протирают ветошью.