

Утверждаю:  
Директор МБОУ Тюльковской  
СОШ

Качаева И.Н.

от 13.05.2021г.

**ПРИМЕРНОЕ 12 –ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
**ТЮЛЬКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**  
(юридический адрес: 662349, Красноярский край, Балахтинский район,  
с.Тюльково, ул.Ленина 116а)

Тюльково, 2021.

### Пояснительная записка

1. Настоящее примерное циклическое двенадцатидневное меню (далее меню) разработано для МБОУ Тюльковская средняя общеобразовательная школа расположенного по адресу: Красноярский край, Балахтинский район, с. Тюльково, ул. Ленина И ба, для питания детей в возрасте с 6 до 18 лет с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей и с учетом их возраста.
  2. Необходимая калорийность каждого из приемов пищи, а также суточная калорийность питания детей в зависимости от возраста обеспечивается путем изменения массы порции (салатов, первых блюд, гарниров, третьих блюд)
  3. В основу разработки настоящего меню вошли все необходимые пищевые продукты.
  4. В исключительных случаях при отсутствии необходимого набора продуктов проводится их замена на продукты, равноценные по химическому составу.
  5. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в настоящем меню принято 1: 1:4, а соотношение кальция к фосфору 1:1,5.
  6. Настоящее меню рассчитано на 2-кратный прием пищи (завтрак, обед). Интервалы между приемами пищи не превышают 3,5-4 часов. Длительность приемов пищи должна составлять: для завтрака 20 минут, для обеда 20- 30 минут.
  7. Настоящим меню предусмотрена следующая калорийность каждого приема пищи: завтрак - 25%, обед - 35%, полдник- 15% (для детей 7-11 лет)
- Таблица 1. Распределение суточной калорийности (ккал) по приемам пищи для детей в возрасте с 7 до 17 лет.

Приемы пищи	Возраст детей (лет)	
	6-11	12-18
Завтрак 25%	589,25	708,9
Обед 35%	824,95	992,5
Итого	1414,2	1701,4

8. В целях профилактики йододефицитных состояний в питании детей используется только йодированную соль, йодоказеиновый хлеб.
9. С целью обеспечения детей витамином С проводится витаминизацию сладких блюд и напитков аскорбиновой кислотой (0,06-0,07 г на порцию).
10. На каждое блюдо разрабатывается технологическая карта, в которой в обязательном порядке указывается номер рецептуры и наименование рецептурного справочника, а также кулинарная обработка продуктов.
11. На основании настоящего меню шеф-повар составляет меню-раскладку, которая утверждается в установленном порядке директором школы.
12. При кулинарной обработке необходимо выполнять требования СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях».
13. Меню разработано на основании:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях», 2008 г.

Сборник технических нормативов - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах»

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95)

14. Технологические карты к разработанному примерному циклическому меню для организации питания детей в МБОУ Тюльковская средняя общеобразовательная школа, расположенного по адресу: Красноярский край, Балахтинский район, с. Тюльково, ул.Ленина 116а указаны в приложении 1.