

Согласовано:

инспектор № 52-00-07/09
- 348-1010 от 22.01.2020
Чарова С.И.

УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБПОУ «НОУОР имени
Тяпина В.С.»

Тряпичников Е.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

учащихся училища

олимпийского резерва

на 2019-2020г.г.



Федеральная служба
по надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека

**УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА
ПО НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

603950, г. Нижний Новгород,
ул. Тургенева, 1
Телефон: (831) 4367890
Факс: (831) 4367873
E-mail: sanepid@sinn.ru

Директору ГБОУ СПО
«Нижегородское областное училище
олимпийского резерва (техникум) им.
В.С.Тишина»

Е.В. Тряпичникову

От 26.01.2017 № 07/1331

На №

О согласовании питания

1. Горячее питание: 14-дневное меню горячего питания для детей (4-х разовое: завтрак, обед, полдник, ужин)

в учреждении: государственном бюджетном образовательном учреждении среднего профессионального образования «Нижегородское областное училище олимпийского резерва (техникум) им. В.С.Тишина»

с длительностью пребывания детей: круглосуточное пребывание

разработано на основании «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» 2004 года, «Сборника рецептур мучных, кондитерских и булочных изделий для предприятий общественного питания» 1986 года

для возрастных групп с 12 до 20 лет

с учетом выполнения норм питания СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», Приказа от 30 октября 2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ».

обеспечивает биологическую ценность питания 100% от суточных физиологических потребностей детского организма

белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	Б:Ж:У	Энергетическая ценность	
				ккал	% от суточной потребности
150,7	176	584,81	1:1:3,9	4313,9	100%

выходы порций соответствуют рекомендуемым

предусматривает использование витаминизированных, обогащенных микронутриентами продуктов, йодированной соли
учитывает имеющиеся условия пищеблока, перечень работающего оборудования пищеблока
не содержит запрещенных блюд и продуктов, одноименных блюд, гарниров за 2 дня.

Питание рациональное, сбалансированное, отвечает принципам щадящего питания.

2. Питьевой режим: кипяченая вода на пищеблоке

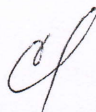
соответствуют: СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

Согласовано: до 01.10.2017

Приложения:

- 14 дневное меню горячего питания (завтрак, обед, полдник, ужин)

Зам. руководителя Управления



О.Е. Степанова

Чадова С.М.
436-76-70

Сопроводительное письмо к меню

14- дневное 5- разовое цикличное меню для питания учащихся училища олимпийского резерва составлено в соответствии Приказа Госкомспорта РФ от 25.02.2004 № 155: «О нормах обеспечения минимальным суточным рационом питания учащихся училищ олимпийского резерва». (В настоящее время Госкомспорт упразднен, его полномочия возложены на Минспорттуризм, который в данный момент никакого нового документа по этому вопросу не разработал). Органам исполнительной власти субъектов РФ в области физической культуры и спорта рекомендовано самостоятельно рассчитывать и устанавливать нормы расходов на питание учащихся училищ олимпийского резерва, исходя из суточного рациона, величины энерготрат в зависимости от вида спорта и калорийности продуктов питания.

Меню составлено по рецептурам «Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», Москва «Де Ли принт» 2011г, в соответствии со справочными таблицами «Химического состава пищевых продуктов под редакцией профессора, д. т. н. И. М. Скурихина», и СанПиН 2.4.5.2409-08 «Требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях».

Рецептуры указанного сборника составлены с целью оптимизации лечебного питания, т.к. используют методы щадящего питания, без применения маргарина, кулинарных жиров и уксуса, и рассчитаны на сливочном и растительном масле.

Меню составлено в соответствии установленных физиологических норм наборов продуктов с учетом разнообразия (не повторения) блюд и кулинарных изделий в течение дня или в смежные дни.

Меню содержит информацию о количественном составе основных пищевых веществ и энергии по каждому блюду, приему пищи, за каждый день и в целом за период его реализации. Приведены ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборником рецептур. На ряд блюд, отсутствующих в сборнике рецептур, составлены технико-технологические карты ТТК.

На весь ассортимент блюд разработаны технологические карты с нормами вложения продуктов весом брутто и нетто, дан выход (вес, объем) готовых продуктов, энергетической и пищевой ценностью, количеством минеральных веществ и витамина С, технологией приготовления блюд и температурных режимов приготовления и отпуска.

Ежедневно в меню включены кисломолочные продукты, сок и свежие фрукты, порционное сливочное масло.

Расчет выполнения натуральных норм проведен по графе «Брутто».

Нормы вложения продуктов массой брутто в рецептурах рассчитаны на стандартное сырье. Соль и специи указаны не во всех рецептурах, но вводятся от 1г соли и 0,01г специй в каждое блюдо, где это требуется.

Массы порций выдержаны: каша 100- 150 г, мясные и рыбные блюда 100-120г, гарниры 130 - 150г, плюс дополнительный овощной гарнир овощные закуски - 100 г, первые блюда — 500 г, напитки — 200 г.

Овощи для холодных закусок включены целиком или предусмотрены мало компонентные салаты, закуски, прошедшие тепловую обработку, сметана используется после кипячения. Консервированная продукция: консервы овощные закусочные (икра кабачковая) раскладывают на порции из банок.

Приказ Госкомспорта РФ от 25.02.2004 N 155

"О нормах обеспечения минимальным суточным рационом питания учащихся училищ олимпийского резерва"

УСТАНОВЛЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ДЛЯ II ГРУППЫ ВИДОВ СПОРТА

N п/п	Показатели	Рацион II-1	Рацион II-2	Рацион II-3
1	Калорийность:			
	- в ккал	3000	3500	4000
	- в %:			
	белки	18	17	18
	жиры	30	26	30
	углеводы	52	57	52
2	Белки, всего, в гр.	135	150	180
	в том числе:			
	- животные	87,5	85	117
	- растительные	47,5	65	63
	Белки в ккал	540	600	720
3	Жиры, всего (в гр.)	100	100	133,3
	в том числе:			
	- животные	70	70	93,3
	- растительные	30	30	40
	Жиры в ккал	900	900	1200
4	Углеводы в гр.	390	500	520
	Углеводы в ккал	1560	2000	2080

УСТАНОВЛЕНИЕ РАЦИОНА ПИТАНИЯ II-3 (КАЛОРИЙНОСТЬ 4000 ККАЛ) - СУТОЧНЫЙ РАЦИОН

N п/п	Продукты	Количество рыночного продукта (в граммах)
1	Мясо (телятина, вырезка говяжья 1 кат., свинина мясная, баранина)	280
2	Субпродукты (говяжьи) - язык, печень, почки	80
3	Мясопродукты (колбасы вар., полукопч., твердокопч., свинокоч.)	60
4	Рыба и рыбопродукты (рыба свежая, свежемороженая, крепко соленая)	75
5	Икра (осетровая или кетовая)	10
6	Птица (куры, индейка, цыплята)	50

7	Яйцо (диетическое)	1 шт.
8	Масло сливочное, в т.ч. топленое	80
9	Масло растительное (подсолнечное, оливковое, кукурузное и др.)	20
10	Молоко (цельное, кефир, ряженка и др.)	600
11	Молочные продукты:	
	творог н/ж	75
	сметана	25
	сыры (российский, голландский, костромской)	30
12	Картофель	250
13	Крупы (все виды), мука	70
14	Овощи свежие, бобовые, зелень (в ассортименте)	400
15	Фрукты свежие (ягоды, цитрусовые в ассортименте)	400
16	Фрукты консервированные	200
17	Сухофрукты (курага, изюм, чернослив)	25
18	Соки фруктовые (в бутылках и жести)	300
19	Орехи (грецкие, миндаль, кешью, фундук)	30
20	Сахар, конфеты, мармелад, халва	70
21	Мед	30
22	Варенье, джем, повидло	20
23	Мучные кондитерские изделия (печенье, галеты, пряники и др.)	75
24	Хлеб ржаной/пшеничный	150/100
25	Чай, кофе, какао	10
26	Морская капуста	25

Нормы расходов на питание учащихся УОР, исходя из суточного рациона, величины энерготрат в зависимости от вида спорта и калорийности продуктов питания, утверждены Приказом Госкомспорта России от 25.02.2004 N 155 "О нормах обеспечения минимальным суточным рационом питания учащихся училищ олимпийского резерва". Органам исполнительной власти субъектов РФ в области физической культуры и спорта рекомендовано самостоятельно рассчитывать и устанавливать нормы расходов на питание учащихся училищ олимпийского резерва исходя из суточного рациона, величины энерготрат в зависимости от вида спорта и калорийности продуктов питания. В настоящее время Госкомспорт упразднен, его полномочия возложены на Минспорттуризм <2>, который в данный момент никакого нового документа по этому вопросу не разработал.

Таблица № 2

Соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов)

День	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca (мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	C (мг)
1	159,9	149,5	538,6	4140,5	1166	562,6	34,1	224,3
2	244,2	189,7	548,3	4876,8	1720,7	519,8	41,8	306,96
3	127,8	163,8	545,8	4162,8	1309,2	627,7	42,3	211,27
4	181,6	149,3	443,9	3818,7	1896,6	585,6	20,6	67,16
5	146,7	206,5	554,1	4461,4	1048,5	527,3	34,3	450,1
6	154,9	186,6	585,8	4654,5	1614,6	504,1	40,3	127,4
7	183,5	148,8	540,7	4234,6	1641,4	646,1	53,1	456,77
8	177,6	167,9	510,1	4219,1	1735,5	624,9	34,9	276,5
9	128,9	169,8	521	4117,3	1327,3	560,4	42,4	200,5
10	160,2	199,47	569,9	4525,4	1675,2	535,6	39,4	316,86
11	123,4	154,7	444	3671,7	830,8	436,5	26,5	373,39
12	193,3	164,1	492,6	4219,7	1920,4	612	37,8	274,1
13	144,6	151,4	538,4	4097	1557,1	489,9	36,3	389,6
14	179	190,1	546,4	4610,6	1809,5	647	57,3	570,8
ИТОГО :	2305,6	2391,67	7379,6	59810,1	21252,8	7879,5	541,1	2305,6
Средняя в день	164,7	170,8	527,1	4272,15	1518,06	562,8	38,65	164,5
Норма	180	133,3	520	4000	1200-2100	500-700	25-40	150-200
Соотношени е (норма)	1,0	0,7	2,9					
Соотношени е (факт)	1,0	1,0	3,2	106,8%				

Распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи

День	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин II	Итого:
1	1017,5	1576,5	633	832,7	80,8	4140,5
2	1085,9	1959,2	530,1	1220,8	80,8	4876,8
3	1066,2	1532,4	671,8	811,6	80,8	4162,8
4	903,5	994,5	744,2	1076,3	100,2	3818,7
5	944,6	1860,2	653,5	922,3	80,8	4461,4
6	833,9	1786,8	572,8	1324,2	136,8	4654,5
7	1251,4	1176,5	488,8	1217,7	100,2	4234,6
8	943,2	1326,8	624,5	1243,8	80,8	4219,1
9	973,1	1608,8	445,2	990	100,2	4117,3
10	1042,8	1480,2	457,5	1408,1	136,8	4525,4
11	921,2	941,3	698,7	1029,7	80,8	3671,7
12	1302,1	904,8	942,2	933,8	136,8	4219,7
13	1052,7	1421,7	443,6	1078,8	100,2	4097
14	1088,4	1521,9	636,9	1282,6	80,8	4610,6
Всего:	14426,5	20091,6	8542,8	15372,4	1376,8	59810,1
Среднесуточная	1030,46	1435,11	610,2	1098,03	98,34	4272,15
Факт	24,1	33,6	14,3	25,7	2,3	100
Норма	20- 25	30-35	10-15	25-30	5	100

Наименов. продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	Итого	Факт	Норма	%вып.
Хлеб ржаной	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	2100	150	150	100
Хлеб пшеничный	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1400	100	100	100
Крупы, / мука макаронны	82,7/ 10,9/-	55,3/ 46,7/35	83,6/7,8 /20	145,1/ 9,8/-	86/52,6/	64,9/18,3	45,3/32,2/ 35	98/8,8	23,3/ 15,6/35	86/56,9/ -	57/11,3 /35	63,1/ 10,1/-	47,7/6,9 /52,5	47,7/ 29,5/25	881,1/316,4/ 237,5	111,47	70	159
Картофель	176,5	228	133	27	482,6	375,5	430	308	195,5	244	177,1	326,5	142,5	304	3550,2	253,57	250	101
Овощи, зелень	423,2	103,2	533,4	542	420,3	372,2	254	367	537,7	294,5	384,5	434,3	499,5	441,2	5607,3	400,5	400	100
Фрукты свежие	430	258	438	300	438	316,4	438	450	438	421	388	429	409	450	5603,4	400,2	400	100
Фрукты консервир	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200	200	100
Соки	400	200	200	400	200	400	400	200	200	400	200	400	200	400	4200	300	300	100
Сухофрукты	20	27	41,6	30,4	21,6	27	20	20	41,6	27	20	22,4	20	20	450,6	24,3	25	100
Сахар, конфеты	58,8	82,5	47,5	136,4	75,1	81,5	87,5	74,5	94	62,1	80,5	60,1	87,5	66,4	1094,4	78,17	70	112
Кондитерские изд	150	100	100	-	90	100	50	-	90	100	100	50	100	20	1050	75	75	100
Какао, коф. напиток	8,6	9	8,6	9	8,6	9	8,6	9	8,6	9	8,6	9	8,6	9	123,2	8,8	8,8	100
Чай	1	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1	1,5	1	1	1	1,5	1	17	1,21	1,2	100,8
Мясо	290	467,6	316,1	386	376,6	310	378	76	162,6	194	223	400	214	150,3	3894,16	278,15	280	99,3
Птица	118,4	-	-	-	-	-	-	105,4	174	-	123,5	118,4	-	118	757,7	54,12	50	108
Рыба свеж. солен.	154	-	-	154	104	-	49,5	198	-	104	154	-	157,5	-	1075	76,79	75	102
Печень	-	214	-	-	-	144	206,4	-	-	214	-	-	144	206,4	1128	80,57	80	101
Икра минтай (сиг)	-	20	-	-	20	20	-	20	-	20	-	20	-	20	140	10	10	100
Колбасные изделия	36,2	102	102	31	51,3	31	-	138,2	102	42,4	102	-	-	102	840,1	60	60	100
Кисломолочные	100	200	100	220	100	200	200	100	200	200	100	200	200	100	2220	158,57	155	102
Молоко /сгущенное	350	445/78	291,6	496/104	313,4	465	290,7/78	505/78	299	555,7	245	469/104	506	508,4/78	5739,8/520	447,13	445	101
Творог	-	188	-	169,4	-	-	157,5	188	-	36,6	-	169,4	-	157,5	1066,4	76,17	75	102
Сметана	12	19,5	12,5	33,3	12,5	37	23	32,5	48,3	23,5	35,5	38,9	23	-	352,5	25,18	25	100
Сыр	17	37	37	37	-	42,7	37	19,4	17	37	37	37	32	37	424,1	30,29	30	101
Масло сливочное	66,4	108,3	58,3	63,8	98,4	74,6	67,6	102,4	60,8	110,6	67,3	90,5	71,1	73	1118,7	79,91	80	99,9
Масло растительное	21	6,8	30	25	17,6	20	15	6	8	5,2	16	16	47,6	46,7	280,9	20,06	20	100
Яйцо - 1 шт.	80	59,4	63,2	14,8	48	5	20	48	80	6,2	5	48,8	80	13,1	571,5	40,8	40	102
Морская капуста	-	-	70	-	-	-	70	-	70	-	-	-	-	70	350	25	25	100
Варенье, джем	20	24	20	-	20	30	20	20	24	20	24	20	20	20	282	20,14	20	100
Орехи	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	32	30	422	30,14	30	100
Мед	29	31	29	31	29	31	29	31	29	31	29	31	29	20	420	30	30	100