

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОРТАТЮБИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
НОГАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

---

368856 РД с. Ортатюбе ул. Курманалиева, 1 тел: 89894783600, e-mail:mouorta-tyube2010@yandex.ru

**Портфолио**  
***конкурса***  
***«Лучшая сельская  
школьная столовая-  
2023»***

## Содержание

Обеденный рацион питания:

1. пояснительная записка;
2. примерное двухнедельное меню;
3. документы и фотоматериалы двух полных обедов, состоящих из холодного блюда или закуски, первого блюда, второго блюда, сладкого блюда или напитка;
4. технологические карты каждого блюда;
5. фотоматериалы: каждого блюда отдельно, каждого комплексного обеда, сервированного в школьной столовой;
6. фотоматериалы дегустации обеда (обучающимися, педагогами, родителями).
7. отзывы родителей, обучающихся и учителей;
8. фотографии участника Конкурса в школьной столовой;
10. грамоты, дипломы, благодарственные письма.
11. фотографии обеденного зала;
12. соблюдение требований личной гигиены
13. декоративное оформление зала;



## **1. Пояснительная записка с обоснованием выбора блюд для питания школьников.**

Из всех многочисленных условий внешней среды, обеспечивающих жизнедеятельность организма, особое значение придается питанию. Пища для растущего организма является источником энергии и белка, пластическим материалом для построения органов и систем, способствует повышению защитных сил организма, обеспечивает умственную и физическую работоспособность.

Полноценное, сбалансированное питание способствует правильному развитию ребенка и предусматривает содержание в рационе всех основных питательных веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов, воды в оптимальных соотношениях.

Разработка этих рационов была основана на следующих принципах:

1. Удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в том числе в макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах в соответствии с возрастными физиологическими потребностями.
2. Сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (белкам, жирам и углеводам).
3. Максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки продуктов.
4. Адекватная технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов.
5. Рационы питания детей и подростков различаются по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и подростков и формируются отдельно для младшего, среднего и старшего возраста в соответствии с нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии, утвержденными санитарными правилами.

Рацион завтраков и обедов должен обеспечивать 55% от суточной физиологической потребности в пищевых веществах и энергии (завтрак - 20-25%, обед - 30-35%). Доля белка животного происхождения от общего количества белка должна составлять не менее 60%, доля жиров растительного происхождения от общего количества жиров - не менее 15-20% (соотношение белков, жиров, углеводов как 1:1:4).

### **Горячий завтрак 1-4класс**

#### **Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба»**

Рис содержит в своем составе практически все витамины, макро- и микроэлементы. А также насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты, пищевые волокна, крахмал, однокомпонентные и многокомпонентные сахара, которые благотворно сказываются на общем состоянии человека. Поэтому, его полезно употреблять людям с проблемами сердца. Богатый минеральный состав благотворно сказывается на пониженном иммунитете. Небольшое содержание крахмала позволяет его добавлять в рацион людям с повышенным сахаром в крови.

**Сыр и масло порциями.** У бутерброда с маслом и сыром высокая энергетическая ценность. блюдо помогает зарядиться энергией, потому что в нем содержится много углеводов и жиров, которые быстро перерабатываются в чистую энергию. За счет быстрого насыщения организма на длительное время, такой прием пищи может стать первым за день, то есть использоваться в качестве завтрака.

### Хлеб йодированный

Значение йода для здоровья человека Йод — «дирижёр», принимает участие во всех жизненно-важных процессах в организме. Хлеб — наиболее употребляемый продукт питания, поэтому введение в его состав полезных компонентов йода обосновано.

**Какао с молоком.** Польза какао доказана многими исследованиями. Вкусный напиток содержит антиоксиданты, снижает кровяное давление, уменьшает риски сердечно-сосудистых заболеваний и улучшает функции мозга, обладает антидиабетическим эффектом, борется с бактериями и уменьшает симптомы астмы. К тому же какао поднимает настроение и полезно для тех, кто контролирует вес.

**Яблоко** Яблоки содержат 80 % воды, витамины, минералы, пектины, органические соединения и прочие полезные для организма элементы. Пектин выводит из организма ребенка вредные вещества, улучшает процесс пищеварения, повышает аппетит, нормализует перистальтику, оказывает некоторое мочегонное, желчегонное и слабительное действие.

### **Птица тушеная в соусе с овощами**

Главная польза заключается в диетичности мяса птицы, к тому же продукт почти не содержит холестерина, а благодаря тому, что в ней много натрия (больше чем в говядине) усиливаются обменные процессы, повышается иммунитет. Тушеные овощи вкусны, полезны, малокалорийны, содержат много клетчатки, полезной для кишечника, для процесса пищеварения

### **Салат из вареной свёклы**

Овощ богат минеральными веществами: магнием, марганцем, калием.

Отварная свекла благотворно воздействует на функции сердца. Кроме того, в составе овоща присутствует достаточно большое количество железа. Отварная свекла способствует повышению содержания гемоглобина в организме, предупреждает возникновение анемии.

**Чай.** Чай был и остается напитком, который может принести много пользы (и детям в том числе). Напомним вкратце, что этот напиток нам дает:защиту от вирусов и бактерий;защиту от мутаций клеток;укрепление общего иммунитета;улучшение пищеварения;нормализацию давления;укрепление сердечно-сосудистой системы;улучшение обмена веществ.

**Суп-лапша домашняя** Лапша входит в концепцию [здорового питания](#). Она подходит как для первых блюд с мясом, так и для сладких блюд. Лапша в умеренном количестве может принести много пользы. В ней не содержится соли и почти нет клетчатки. Домашняя яичная лапша полезна пожилым людям и детям.

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Организация полноценного горячего питания является, однако, сложной задачей, одним из важнейших звеньев которой служит разработка меню школьных завтраков и обедов, соответствующих современным научным принципам оптимального (здорового) питания и обеспечивающих детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.



УТВЕРЖАЮ:  С.Б. Межитова  
 директор МКОУ «Орталюбинская СОШ»  
 30.09.2022г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ,  
 обучающихся в первую смену  
 МКОУ «Орталюбинская СОШ»  
 На 2022 – 2023 учебный год**

Возрастная категория 7-11 лет

1 день													
№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
70 2005	Овощи свежие (огурцы)	70	0,56	0,07	1,82	9,8	0,021		3,5	16,1	29,4	9,8	0,42
688 2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	132,50	0,06	21,00		4,86	37,17	21,11	1,11
536/1 2010	Сосиска отварная	53	5,2	10	10,6	89,6	0,02			12,8	84,8	10,67	0,96
959/ 1 2005	Сок(пром.произ)	200	1,01	0	17,20	76,0	0	0	2,0	7,0			
172 2002	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0,115						
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,39</b>	<b>15,29</b>	<b>56,72</b>	<b>395,6</b>							

2 день													
№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
176 2011	Каша рисовая вязкая с маслом	200\5	5,92	6,14	41,7	299,36	0,26	81	1,2	37,7	135,1	46,4	0,9
41/ 2 2005	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	39	0,11	132	75	5,25	0,15
424 2005	Яйцо отварное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0	0,1		22,0			1
943 1 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
1035 2002	Чурек	40	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38
	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	5,7	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
	<b>Итого</b>		<b>17,64</b>	<b>15,82</b>	<b>79,42</b>	<b>565,39</b>							

3 день													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
469 2005	Плов из птицы	150/15	7,3	15,84	17,70	283,45	0,08	0,22	10,1	36,6	186,6	36	11,95
959 2005	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	86	0,01	0,01	3,67	112,55	185,54	99,08	18,42
45 2010	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0,115						
	Винегрет овощной	60	1,35	6,18	5,06	54,96	0,06		10,25		44,97	20,75	0,85
<b>ИТОГО:</b>			<b>17,26</b>	<b>23,86</b>	<b>31,12</b>	<b>521,91</b>							

4 день													
№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
10 ср 2010	Салат из свежей капусты и с зелен горошком	80	1,08	1,18	8,62	40,40	1,04	0,00	6,15	13,9	26,98	12,45	0,51
79 2005	Каша гречневая вязкая	150	3,23	4,5	20,78	139,5	0,28	0,045	12	150,6	218,6	52,7	2,6
608 2005	Гуляш из говядины	80	7,59	5,78	7,85	114,38	0,1	23	0,12	35	83,19	25,7	1,2
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0,115						
847 2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02
945 2005	Компот из сухофруктов	200	0,7	1,6	8,2	94,20	0,15		1	30,9	22	17,2	0,5
<b>ИТОГО:</b>			<b>18,2</b>	<b>14,26</b>	<b>67,1</b>	<b>580,98</b>							

5 день													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
42 2005	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	39	0,11	132	75	5,25	0,15
390 2005	Каша молочная из манной крупы, масло, сахар	150/5	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3
536 2005	Сосиска отварная	60	6,24	12	12,72	134,4	0,02			14,4	95,4	12	1,08
951 2005	Какао с молоком	200	4,5	3,79	24,5	132,82	0,04		1,2	1,3			0,9
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4
<b>ИТОГО:</b>			<b>21,94</b>	<b>25,68</b>	<b>74,93</b>	<b>554,4</b>							

6 день													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
12 2010	Салат из свеклы и зелен горошка (консерв.)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06		5,58	11,2	3,48	11,72	0,4
692 2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,108	0,35	0,89	271,68	413,9	58,7	1,01
608 2005	Гуляш из говядины	80	7,59	5,78	7,85	114,38	0,1	23	0,12	35	83,19	25,7	1,2
959 2005	Сок (пром. произ)	200	1,01	0	17,20	76,0	0	0	2,0	7,0			
1035 2005	Чурек	50	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
<b>ИТОГО:</b>			<b>17,23</b>	<b>17,76</b>	<b>73,97</b>	<b>501,28</b>							

7 день													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
463 2005	Каша рисовая вязкая с маслом	200/15	5,92	6,14	41,7	299,36	0,26	81	1,2	37,7	135,1	46,4	0,9
944 2005	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	17,2	91			2,86	15,74	7,3	5,96	0,64
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
	Зефир пром. произв.	60	0,06		44,7	154							
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,82</b>	<b>6,62</b>	<b>116,96</b>	<b>613,96</b>							

8 день													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
307 2010	Котлеты из говядины	80	16,88	10,88		165,00	0,03	15,00		31,20	114,4	16,00	1,44
42 2005	Сыр порциями	15	3,18	2,95		36,4	0	26	0,07	88	50	3,5	0,1
679-2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,23	4,5	20,78	139,5	0,28	0,045	12	150,6	218,6	52,7	2,6
	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,7	0,65	97,5	0,115						
1205 2002	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,59</b>	<b>19,03</b>	<b>35,43</b>	<b>466,4</b>							

9 день													
№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
692 2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98			1,01
608 2005	Сосиска отварная	53	5,2	10	10,6	89,6	0,02	21,00		4,86	37,17	21,11	1,11
	Печенье(пром.пр)	60	5,01	11,92	33,57	172	0,04		13,5		44,97	20,75	0,85
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
945 2005	Чай сладкий	200	0,2		14	28				6			0,4
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,11</b>	<b>30,2</b>	<b>91,98</b>	<b>496,35</b>							

10 день													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
608 2005	Гуляш из говядины	80	7,59	5,78	7,85	114,38	0,1	23	0,12	35	83,19	25,7	1,2
420 2005	Макароны отварные	150	6,45	7,27	19,6	201,26	0,08	21,01		26,81	111,92	24,81	2,01
959 2005	Сок (пром.произ)	200	1,01	0	17,20	76,0	0	0	0	2,0			
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46			
847 2005	- Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02
	<b>ИТОГО:</b>		<b>38,82</b>	<b>18,01</b>	<b>75,08</b>	<b>521,44</b>							

11 день													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
42 2005	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	39	0,11	132	75	5,25	0,15
390 2005	Каша молочная из манной крупы, масло, сахар	150/5	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3
536 2005	Сосиска отварная	60	6,24	12	12,72	134,4	0,02			14,4	95,4	12	1,08
951 2005	Какао с молоком	200	4,5	3,79	24,5	132,82	0,04		1,2	1,3			0,9
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,94</b>	<b>25,68</b>	<b>74,93</b>	<b>554,4</b>							
12 день													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
12 2010	Салат из свеклы и зелен. горошка (консерв.)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06		5,58	11,2	3,48	11,72	0,4
438 2005	Плов из птицы	150/15	20,7	18,89	24,49	336	0,108	0,35	0,89	271,68	413,9	58,7	1,01
959 2005	Сок (пром. произ.)	200	1,01	0	17,20	76,0	0	0	2,0	7,0			
1035 2005	Чурек	50	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,28</b>	<b>23,07</b>	<b>126,59</b>	<b>585,75</b>							

Составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный, 2005г.;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред.

### 3.Документы и фотоматериалы двух полных обедов



## 4. Дегустация блюд



## Дегустация блюд родителями и педагогами



***6. Технологические  
карты  
каждого блюда***

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОРТАТЮБИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
НОГАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН**

368856 РД с. Ортатюбе ул. Курманалиева, 1 тел: 89894783600, e-mail: mouorta-tyube2010@yandex.ru



Утверждаю:  
Директор школы  
С.Б.Межитова  
30.08.2022года

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 01**

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из свеклы

Номер рецептуры: 38

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка. 2022 год

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Х Свекла	67	40	6,7	4
Свекла	60	47	6	4,7
Масло подсолнечное	3	3	0,3	0,3
Выход готового блюда	-	50	-	-

**Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию**

Калорийность (Ккал)	47	ВитаминВ1 (г)		Кальций (г)	67
Белки (г)	2	ВитаминВ2 (г)		Магний (г)	14
Жиры (г)	3	ВитаминС (г)	4	Фосфор (г)	54
Углеводы (г)	5	ВитаминРР (г)		Железо (г)	1
ВитаминА (г)		ВитаминЕ (г)			

**Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов**

Технология приготовления: свеклу промывают в проточной воде в течение 5 минут.  
Температура подачи: 14±2°C.  
Срок реализации: незаправленного салата не более 2-х часов, заправленного - не более 30 минут с момента приготовления.

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 02**

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из тертой моркови

Номер рецептуры: 42

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка. 2022 год

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Х Морковь	-	91	-	9,1
Морковь	91	91	9,1	9,1
Сахар-песок	2	2	0,2	0,2
Масло подсолнечное	7	7	0,7	0,7
Выход готового блюда	-	100	-	-

**Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию**

Калорийность (Ккал)	78	ВитаминВ2 (г)		Магний (г)	25
Белки (г)	1	ВитаминС (г)	2	Фосфор (г)	37
Жиры (г)	5	ВитаминРР (г)	1	Железо (г)	
Углеводы (г)	7	ВитаминЕ (г)	1		
ВитаминВ1 (г)		Кальций (г)	18		

**Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов**

Технология приготовления: морковь сырую очищенную промывают проточной водой в течение 5 минут, нарезают мелкой, тонкой соломкой или натирают на крупной терке, добавляют сахар, заправляют маслом растительным, перемешивают и укладывают в горкой.  
Температура подачи: 14±2°C.  
Срок реализации: незаправленного салата не более 2-х часов, заправленного - не более 30 минут с момента приготовления.

### Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 03

Наименование кулинарного изделия (блюда): Пюре картофельное

Номер рецептуры: 91

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка. 2022 год

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель	0,117 (кг)	88	11,7 (кг)	8,8
X Картофель	0,128 (кг)	90	12,8 (кг)	9
X Картофель	0,138 (кг)	90	13,8 (кг)	9
X Картофель	0,15 (кг)	90	15 (кг)	9
Молоко пастеризованное 3,5% жирности	15	15	1,5	1,5
Масло сливочное	3	3	0,3	0,3
Соль поваренная пищевая	0,25	0,25	0,025	0,025
Выход готового блюда	-	105	-	-

#### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г)	2	ВитаминPP (г)	1	Кальций (г)	28
ВитаминE (г)		ВитаминC (г)	18	Магний (г)	22
ВитаминA (г)		Железо (г)	1	Натрий (г)	109
ВитаминB1 (г)		Жиры (г)	3	Углеводы (г)	15
ВитаминB2 (г)		Калорийность (Ккал)	121	Фосфор (г)	66

#### Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Технология приготовления: картофель промывают проточной водой, заливают кипятком и проваривают 5-7 минут, после чего отвар сливают. Затем картофель заливают кипящей подсоленной водой (0,6-0,7 л воды на 1 кг картофеля) и варят в течение 25-30 минут до готовности. Затем сливают воду, картофель подсушивают, горячий картофель пропускают через протирочную машину, добавляют в 2-3 приема кипяченое молоко, прокипяченное масло сливочное и тщательно перемешивают.

Температура подачи: 65±5°С.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

### Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 04

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша гречневая рассыпчатая

Номер рецептуры: 114

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка. 2022 год

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Крупа гречневая	46	46	4,6	4,6
Масло сливочное	3	3	0,3	0,3
Выход готового блюда	-	100	-	-

#### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Калорийность (Ккал)	162	ВитаминB1 (г)		Натрий (г)	2
Белки (г)	6	ВитаминB2 (г)		Кальций (г)	10
Жиры (г)	4	ВитаминC (г)		Магний (г)	92
Углеводы (г)	26	ВитаминPP (г)	2	Фосфор (г)	138
ВитаминA (г)		ВитаминE (г)		Железо (г)	3

#### Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Технология приготовления: крупу гречневую перебирают, промывают в теплой воде. Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую воду. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Добавляют масло сливочное. Кашу варят до загустения, помешивая. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упреть; за это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет. При варке в наплитной посуде кашу для упревания следует поставить в жарочный шкаф или оставить на плите при минимальном нагреве. При варке в пищеварочном котле после набухания крупы уменьшают нагрев, закрывают котел крышкой и доводят кашу до готовности.

Температура подачи: 65±5° С.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

## Технологическая карта кулинарного изделия(блюда) № 05

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша молочная пшеничная

Номер рецептуры: -116

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка. 2022 год

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Крупа пшеничная	23,5	23,5	2,35	2,35
Молоко пастеризованное 3,5% жирности	45	45	4,5	4,5
Сахар-песок	3	3	0,3	0,3
Масло сливочное	3	3	0,3	0,3
Соль поваренная пищевая	0,15	0,15	0,015	0,015
Выход готового блюда	-	100	-	-

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Калорийность (Ккал)	110	ВитаминВ1 (г)		Кальций (г)	4
Белки (г)	3	ВитаминВ2 (г)		Магний (г)	10
Жиры (г)	4	ВитаминС (г)	11	Фосфор (г)	30
Углеводы (г)	14	ВитаминРР (г)	1	Железо (г)	
ВитаминА (г)		ВитаминЕ (г)			

### Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Технология приготовления: крупу перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой. В кипящую жидкость закладывают подготовленную крупу, соль, сахар и варят, периодически помешивая до готовности. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло и все тщательно перемешивают.  
Температура подачи: 65±5°С.  
Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

## Технологическая карта кулинарного изделия(блюда) № 06

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша молочная манная

Номер рецептуры: 117

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка. 2022 год

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Крупа манная	15	15	1,5	1,5
Молоко пастеризованное 3,5% жирности	113	113	11,3	11,3
Сахар-песок	4	4	0,4	0,4
Масло сливочное	2	2	0,2	0,2
Выход готового блюда	-	150	-	-

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Калорийность (Ккал)	146	ВитаминВ1 (г)		Натрий (г)	57
Белки (г)	5	ВитаминВ2 (г)		Кальций (г)	139
Жиры (г)	6	ВитаминС (г)	1	Магний (г)	18
Углеводы (г)	20	ВитаминРР (г)		Фосфор (г)	115
ВитаминА (г)		ВитаминЕ (г)		Железо (г)	

### Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Крупу просеивают.  
В кипящую воду всыпают подготовленную крупу и варят, периодически помешивая 20 мин. После этого добавляют горячее молоко, соль, сахар и продолжают варку до готовности.  
Кашу отпускают с растопленным и доведенным до кипения маслом сливочным.  
Температура подачи +60...+65°С.

### Требования к оформлению и подаче блюд:

Требования к качеству  
Внешний вид: зерна крупы полностью разварившиеся, утратили форму.  
Консистенция: жидкая, на тарелке расплывается, но ложка, положенная выпуклой стороной на поверхность каши, не тонет.  
Цвет: белый или светло-кремовый.  
Вкус: умеренно сладкий и соленый, с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла.  
Запах: манной каши в сочетании с молоком и маслом.

## Технологическая карта кулинарного изделия(блюда) № 07

Наименование кулинарного изделия (блюда): Макаронные изделия отварные с маслом

Номер рецептуры: 137

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка. 2022 год

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Макаронны	40	40	4	4
Соль поваренная пищевая	1	1	0,1	0,1
Масло сливочное	5	5	0,5	0,5
Выход готового блюда	-	150	-	-

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Калорийность (Ккал)	213	ВитаминВ1 (г)		Натрий (г)	
Белки (г)	5	ВитаминВ2 (г)		Кальций (г)	3
Жиры (г)	9	ВитаминС (г)		Магний (г)	5
Углеводы (г)	30	ВитаминРР (г)	3	Фосфор (г)	21
ВитаминА (г)		ВитаминЕ (г)		Железо (г)	5

### Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Макаронные изделия (макаронны, лапшу, вермишель и др.) варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды, 30 г соли).  
Макаронны варят 20-30 мин, лапшу - 20-25 мин, вермишель - 10 мин. В процессе варки макаронные изделия набухают, впитывают воду, в результате чего их масса увеличивается примерно в 3 раза (в зависимости от сорта).  
Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с растопленным сливочным маслом (1/3 -1/2 часть от указанного в рецептуре количества), чтобы они не склеивались и не образовывали комков. Остальной частью масла макаронны заправляют непосредственно перед отпуском. Блюда из макаронных изделий подают в горячем виде

### Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид: макаронные изделия сохраняют форму, легко отделяются друг от друга  
Консистенция: мягкая, упругая, в меру плотная  
Цвет: белый с кремовым оттенком  
Вкус: свойственный отварным макаронам, умеренно соленый  
Запах: отварных макаронных изделий

## Технологическая карта кулинарного изделия(блюда) № 08

Наименование кулинарного изделия (блюда): Сосиска отварная

Номер рецептуры: 168

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка. - М.: ДеЛи плюс, 2022 г..

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Сосиски Молочные	-	50	-	5
Выход готового блюда	-	50	-	-

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Калорийность (Ккал)	112	ВитаминВ1 (г)		Натрий (г)	452
Белки (г)	5	ВитаминВ2 (г)		Кальций (г)	9
Жиры (г)	9	ВитаминС (г)		Магний (г)	9
Углеводы (г)	1	ВитаминРР (г)	1	Фосфор (г)	75
ВитаминА (г)		ВитаминЕ (г)		Железо (г)	1

### Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

## 7.Отзывы обучающихся, педагогов, родителей

### *Отзывы родителей*

*«Предлагаемая пища в школьной столовой не только вкусная, но и полезная. Ежедневно ученикам предлагают различные комплексы завтраков и обедов. Согласно рекомендациям диетологов в меню включает овощные, крупяные, мясные и рыбные блюда. Организация школьного питания – это неотъемлемая часть воспитания культуры человека. Дежурные по столовой всегда следят на порядком и чистотой в школьной столовой. Пожелания «Приятного аппетита» от взрослых и детей звучит систематически. Как представителю родительского контроля за организацией горячего питания, мне радостно за наших детей, потому что администрацией школы созданы все условия для рационального питания наших детей. Спасибо нашим поварам!!!»*

*Представители родительского комитета 2 класса*

*«Сбалансированное питание имеет огромное значение для здоровья наших детей. Для учеников школы организовано горячее питание, по желанию родителей нашего класса, нашим детям предоставлен комплексный обед. В столовой всегда чисто. Заблаговременно накрыты и сервированы столы. С каждым годом вид столовой меняется в лучшую сторону. Наши дети с удовольствием питаются в школьной столовой.»*

*Представители родительского комитета 3 класса*

*«Сегодня в составе комиссии за организацией и качеством питания побывала на дегустации завтрака в МКОУ «Ортатюбинская СОШ». Попробовала творожную запеканку. На мой взгляд очень вкусно. Спасибо поварам за качественную работу и администрации школы, что появилась возможность увидеть как организовано горячее питание наших детей!»*

*Представитель комиссии родительского контроля за организацией питания Джумагишиева С.К*

### **Отзывы учеников школы**

*. Мы, ученики 3 класса выражаем благодарность ответственным за горячее питание в нашей школе. Мы с удовольствием кушаем в школе и довольны питанием. Наш класс ходит в столовую по своему расписанию, не пересекаясь с другими ребятами. Спасибо всем!»*

*Ученик 3 класса*

*«Мне нравится и даже очень, что нас кормят в школьной столовой, там работают хорошие повара, они очень вкусно готовят. Мне нравится школьная столовая, она светлая и уютная, здесь всегда пахнет «по-домашнему». Спасибо нашим поварам, за то, что вкусно кормят нас!»*

*Ученик 1 класса*

### **Отзывы педагогов**

*«Здоровье – одно из важнейших условий полноценной жизни человека. Важнейшим фактором формирования здоровья подрастающего поколения является питание. Правильное питание – важный компонент здорового образа жизни, в значительной степени зависящий от самого человека. Одна из важнейших задач формирования здорового образа жизни связана с воспитанием у ребёнка и подростка основ рационального питания. Рациональное питание школы полностью удовлетворяет повышенные пластические и энергетические потребности развивающегося организма ребёнка не только количественно, но и качественно. Много лет работая в данной школе ежегодно вижу изменения в лучшую сторону. В столовой сделан ремонт, закуплено новое техническое оборудование. Хотелось бы поблагодарить администрацию школы за серьезные изменения в работе школьной столовой.»*

*Учитель начальных классов*

*«Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательных учреждениях, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Вопросы организации школьного питания в последние годы вызывают повышенный интерес администрации школы. Основу предполагаемых подходов составляет внедрение новых схем питания школьников и использование современного высококачественного оборудования, позволяющего при минимальных затратах обеспечить питание школьников на уровне требований сегодняшнего дня. Поэтому сегодня уделяется большое внимание вопросам жизни и здоровья детей и подростков. Особенно сейчас остро встал вопрос об организации правильного школьного питания. Питание должно быть сбалансированным, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ. Если учесть, что большую часть времени дети проводят в школе, то и полноценно питаться они должны здесь же. Блюда всегда соответствуют десятидневному меню, ежедневно родители обучающихся контролируют организацию школьного питания, заполняют журнал родительского контроля, ведут акты проверок.*

*Хочется выразить благодарность сотрудникам пищеблока, администрации школы за правильную организацию питания в школе.»*

*Учитель математики основной школы*

*«В нашей школе детей обеспечивают только качественным питанием. Продукты всегда свежие. Столовая имеет хорошую оснащенность, хорошее санитарное состояние. Необычайно приятная в нашей столовой атмосфера доброжелательности и домашнего уюта. Дополняет все это наглядная агитация в виде стендов и плакатов. Сотрудники столовой всегда встречают детей дарят улыбками. Поэтому дети с удовольствием посещают школьную столовую. Школа заботится не только о питании детей, но и ведет пропаганду здорового питания. Учителями систематически проводятся мероприятия о правильном питании.»*

*Заместитель директора по УВР*

*«Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательных учреждениях, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Вопросы организации школьного питания в последние годы вызывают повышенный интерес администрации школы. Основу предполагаемых подходов составляет внедрение новых схем питания школьников и использование современного высококачественного оборудования, позволяющего при минимальных затратах обеспечить питание школьников на уровне требований сегодняшнего дня. Поэтому сегодня уделяется большое внимание вопросам жизни и здоровья детей и подростков. Особенно сейчас остро встал вопрос об организации правильного школьного питания. Питание должно быть сбалансированным, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ. Если учесть, что большую часть времени дети проводят в школе, то и полноценно питаться они должны здесь же. В нашей школе сбалансированное питание организовано на достаточно высоком уровне. Блюда всегда соответствуют десятидневному меню, ежедневно родители обучающихся контролируют организацию школьного питания, заполняют журнал родительского контроля, ведут акты проверок.*

*Хочется выразить благодарность сотрудникам пищеблока, администрации школы за правильную организацию питания в школе».*

*Учитель математики*



## 8. Фотографии участников конкурса



*9. Грамоты,  
дипломы,  
благодарственные  
письма*

Благодарственное

ПИСЬМО

вручается

Адиковой Сокергам  
Магомедовне,  
пошехунку повара  
школы, за

оригинальное  
приготовление  
блюда  
во время пришкольного  
лагеря "Фигурка"

2020 / июнь 2020г.



С. Б. Мемисов

# БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

Вручается  
Арикова Софья, повар  
школы, за организаци-  
зацию горячего питания  
учащихся 1-4 классов.  
Добросовестные отношения  
к своей работе, ува-  
жливый и гостеприимный.  
Вы инициативной родительской  
общественности и Управляю-  
щего Совета школы.

Дир. шк. *С.Б. Менделеев*  
январь 2022г.





# БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

Бругастая  
 Куцумавой Эльмаре,  
 помощнику повара  
 за подготовку и органи-  
 зацию питания учащихся  
 1-4 классов и добросовестное  
 отношение к работе.  
 От имени родительской об-  
 щественности и Управлен-  
 чьего Совета школы.



Дир. *М.А. Менделеев*  
*ген. дир. Додди*

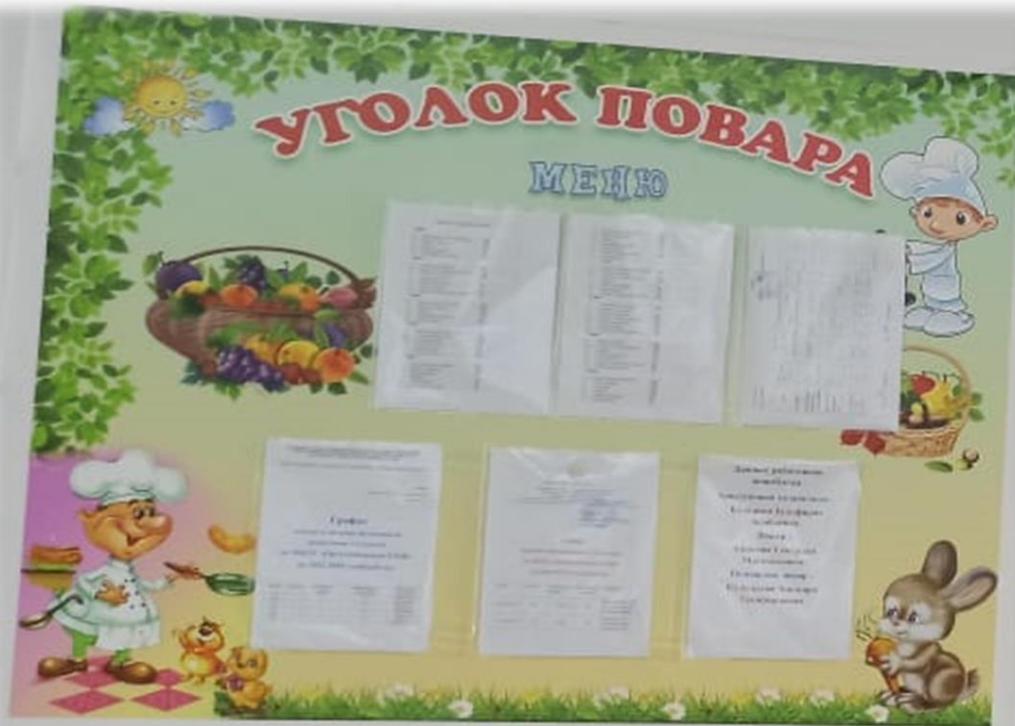
## 10. Фотографии обеденного зала



## 11.Соблюдение требований личной гигиены



## 12. Декоративное оформление



# ВИТАМИНЫ, БЕЛКИ, УГЛЕВОДЫ, ЖИРЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

## БЕЛКИ



Мясо, яйца, рыба, сыр, орехи,  
молоко, бобовые, молоко и  
молочные продукты

## ЖИРЫ



Сало, мясо, рыба, нора, сыры,  
подсолнечное и сливочное  
масло, молочные продукты

## УГЛЕВОДЫ



Крахмал, сахар, крупы,  
хлеб, макаронные изделия,  
картофель, овощи, фрукты

## МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Кальций - молоко, молочные продукты, яичные желтки и ржаной хлеб  
Железо - мясные продукты, курочка, тыква, свекла, груши  
Калий - овощи и фрукты, гречиха и лесные орехи, изюм  
Фосфор - рыба, сыр, творог, крупы, мясо кролика  
Иод - морепродукты, фейхоа  
Натрий - поваренная соль



## ВИТАМИНЫ



А - морковь, фрукты, желток  
куриного яйца, рыбий жир,  
сливочное масло



Провитамин А - морковь, красный перец,  
курочка, шпрингеты, ягоды рябины,  
листья шпината, облепиха



В1, В2 - молоко, сыр, творог,  
яйца, мясо, дрожжи, бобовые,  
хлеб из муки грубого помола



С - яблоки, цитрусовые, капуста,  
петрушка, морковь, лук,  
огурцы, помидоры, перец,  
укроп, картофель