

**ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ
ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ**

**ОБЛАСНИЙ КОНКУРС
«НАЙКРАЩЕ ШКІЛЬНЕ МЕНЮ»**

Автор:
*Король Жанна Вікторівна,
директор
Жовтанецького опорного ЗЗСО*

*2021
м.Львів*

АНОТАЦІЯ

до шкільного меню для вікової групи 6-11 років
(зима, одноразове харчування, сніданок)
(автор Жанна Король)

1. Меню відповідає вимогам Постанови КМУ від 24 березня 2021 р. № 305 «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку» щодо норм (додаток 9).
2. Меню складене на зимовий сезон на 4 тижні.
3. Під час складання примірного чотиритижневого сезонного меню враховані вимоги щодо організації харчування в закладах загальної середньої освіти (Додаток 9 до Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти (пункт 10 розділу VI).
4. Наявний перелік алергенів у готових стравах (відповідно до додатка 1 до Закону України “Про інформацію для споживачів щодо харчових продуктів”).
5. Елементи таблиці примірного меню:
 - ✓ порядковий тиждень і день меню;
 - ✓ назва страви;
 - ✓ вихід готової страви у грамах;
 - ✓ інгредієнти кожної страви з індексами алергенів або непереносимих речовин;
 - ✓ втрати при холодній та тепловій обробці;
 - ✓ енергетична цінність (білки, жири, вуглеводи, калорії);
 - ✓ вказана маса напівфабрикатів;
6. Енергетична цінність кожного дня – в межах, визначених Постановою №305, а саме: від 525 до 630 ккал (додаток 1). У разі дотримання добової калорійності раціону та калорійності раціону за окремими прийомами їжі розрахунок кількості білків, жирів та вуглеводів не проводиться.
7. Маса нетто порцій молока і молочних продуктів кожного дня меню повністю відповідає пропорціям: 200 мілілітрів молока або рослинних напоїв або 125 мілілітрів йогурту або кефіру, або 125 грамів сиру кисломолочного, або 75 грамів сиру м'якого, або 15 грамів сиру твердого, або 25 грамів сметани.
8. Гарніри кожного тижня представлена у такій пропорції: 2 страви з зерновими продуктами, 1 страву зі злаків, 1 страву з бобових, 1 страву з картоплі (по 120 г.)
9. Маса солі у більшій частині днів не перевищує норми 1,0 г. Проте, трапляються дні, у які маса солі становить 1,1-1,2 г. Додаткова норма солі передбачена вимогами Постанови №305 (таблиця 6 пункт 8 розділу: «Норми харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку»: *Маса порції солі, що наведена у додатках 5 і 9, застосовується з 1 січня 2023 року. Розрахунок додаткової норми солі для приготування готових страв з 1 січня до 31 серпня 2022 р. - 50 відсотків норми для відповідної вікової групи.*
10. Маса соків становить 180 г натомість рекомендованих 200. Це пов'язано з ємкістю горняток у шкільних їдальнях (200-грамові). Сік буде сягати країв горнят, що спричинить виливання соку. Зменшення норми соку не суперечить вимогам Постанови №305 (пункт 10 розділу «Норми харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку»: *Відхилення маси нетто порцій груп харчових продуктів, зазначених у додатках 1-2, 5-6 та 9, для конкретного прийому їжі допускається на рівні 5-10 відсотків.*)

11. Наявні страви з горіхами та насінням.
12. Представлені різноманітні страви як української кухні, так і національних кухонь різних країн.
13. Основні страви не повторюються упродовж усіх 20 днів.
14. Мінімізована кількість страв, які діти в основному не люблять.
15. Відсутні рідкісні / екзотичні продукти.
16. Використані при складанні меню джерела:
 - Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах / Євген Клопотенко, 2021 р.
 - Збірник технологічної документації / М.В.Мелько, О.С.Ступін. – Львів : СПОЛОМ, 2016. – 226 с.
 - Технологічні картки Інституту громадського здоров'я ім.О.М.Марзєєва
 - Довідник «Хімічний склад харчових продуктів» під редакцією І.М. Скуріхіна, 1987р.
 - Таблиця калорійності: <https://www.tablycjakalorijnosti.com.ua/>

Додаток 1

Назва продукту	Частота на тиждень ТРЕБА	Частота на тиждень €	Маса нетто ТРЕБА	Маса нетто 1 день	Маса нетто 2 день	Маса нетто 3 день	Маса нетто 4 день	Маса нетто 5 день
I тиждень								
Овочі	5	5	100	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Фрукти та ягоди	5	5	100	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Соки	1	1	200	-	-	-	200,0	-
Фрукти сушені	2	2	25		25,0	-	25,0	-
Злакові, зернові	3	3	120	120,0	120,0	-	120,0	-
Бобові	1	1	120	-	-	-	-	120,0
Картопля	1	1	120	-	-	120,0	-	-
Хліб	3	3	30	-	30,0	30,0	30,0	-
Риба	1	1	60	-	-	60,0	-	-
Птиця	2	2	70	70,0	-	-	70,0	-
Яйця	1	1	1 шт		1 шт			
Молоко і молочні продукти	5	5						
молока			200	3,5	-	166,8	6,8	-
йогурту або кефіру			125	-	-	-	-	-
сиру к/м			125	-	-	-	-	66,0
сиру м'якого			75	-	-	-	-	-
сиру твердого			15	14,7	12,0	-	8,5	-
сметани			25	-	5,0	4,1	10,0	11,8
Масло вершкове	5	5	3	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0
Олія рафінована	5	5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5
Сіль	5	5	1	1,1	1,0	1,0	1,0	1,0
Цукор	5	5	7,5	7,5	7,5	7,5	5,5	7,5
Какао	1	1	6	-	-	-	-	4,5

Чай	1	1	0,5	0,5	-	-	-	-
Калорійність				630,0	621,3	580,1	629,9	606,8
II тиждень								
Овочі	5	5	100	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Фрукти та ягоди	5	5	100	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Соки	1	1	200	-	-	-	200,0	-
Фрукти сушені	2	2	25	25,0	-	25,0	-	-
Злакові, зернові	3	3	120	-	120,0	120,0	120,0	-
Бобові	1	1	120	120,0	-	-	-	-
Картопля	1	1	120	-	-	-	-	120,0
Хліб	3	3	30	30,0	30,0	-	-	30,0
Риба	1	1	60	-	-	-	60,0	-
Птиця	2	2	70	-	70,0	-	-	70,0
Яйця	1	1	1 шт	1 шт	-	-	-	-
Молоко і молочні продукти	5	5		-	-	-	-	-
молока			200	-	-	20,0	-	125,0
йогурту або кефіру			125	100,0	-	-	-	-
сиру к/м			125	-	-	87,5	-	-
сиру м'якого			75	-	-	-	-	-
сиру твердого			15	-	10,0	-	12,0	-
сметани			25	5,0	8,0	5,0	5,0	9,2
Масло вершкове	5	5	3	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0
Олія рафінована	5	5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5
Сіль	5	5	1	1,0	1,0	1,0	0,8	0,85
Цукор	5	5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5
Какао	1	1	6	-	-	-	-	4,5
Чай	1	1	0,5	-	0,5	-	-	-
Калорійність				567,5	602,0	525,0	622,9	581,1
III тиждень								
Овочі	5	5	100	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Фрукти та ягоди	5	5	100	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Соки	1	1	200	-	-	-	180,0	-
Фрукти сушені	2	2	25	25,0	-	-	25,0	-
Злакові, зернові	3	3	120	120,0	120,0	-	120,0	-
Бобові	1	1	120	-	-	-	-	120,0
Картопля	1	1	120	-	-	120,0	-	-
Хліб	3	3	30	-	30,0	30,0	-	30,0
Риба	1	1	60	-	-	60,0	-	-
Птиця	2	2	70	-	70,0	-	-	70,0
Яйця	1	1	1 шт	1	-	-	-	-
Молоко і молочні продукти	5	5						

молока			200	54,5	125,0			
йогурту або кефіру			125					
сиру к/м			125				28,8	
сиру м'якого			75					
сиру твердого			15	10,9			5,6	12,0
сметани			25		9,4	25,0	10,0	5,0
Масло вершкове	5	5	3	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0
Олія рафінована	5	5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5
Сіль	5	5	1	1,0	1,1	1,2	0,5	0,7
Цукор	5	5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5
Какао	1	1	6	-	4,5	-	-	-
Чай	1	1	0,5	-	-	-	-	0,5
Калорійність			625,1	558,5	534,5	629,7	627,4	
IV тиждень								
Овочі	5	5	100	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Фрукти та ягоди	5	5	100	14,5	27,6	90,2	75,0	30,3
Соки	1	1	200					200,0
Фрукти сушені	2	2	25	25,0		25,0		
Злакові, зернові	3	3	120	120,0	120,0		120,0	
Бобові	1	1	120					120,0
Картопля	1	1	120			120,0		
Хліб	3	3	30		30,0		30,0	30,0
Риба	1	1	60			60,0		
Птиця	2	2	70		70,0			
Яйця	1	1	1 шт	1	-	-	-	-
Молоко і молочні продукти	5	5						
молока			200	13,0	125,0			
йогурту або кефіру			125				25,0	
сиру к/м			125					
сиру м'якого			75					
сиру твердого			15	11,0	5,6	15,0		
сметани			25	5,0			20,0	25,0
Масло вершкове	5	5	3	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0
Олія рафінована	5	5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5
Сіль	5	5	1	1,1	0,8	1,00	0,8	1,2
Цукор	5	5	7,5	7,5	7,5	7,5		
Какао	1	1	6	-	0,45	-	-	-
Чай	1	1	0,5	-			0,5	
Калорійність				608,3	598,9	547,1	572,7	525,1