

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КОШЕХАБЛЬСКИЙ РАЙОН»
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7»



**Конкурс
«Лучшая школьная
столовая»
в 2023 г.**



Здоровое питание школьника - залог успеха в учебном году. Правильное питание - это основа здоровья человека.



Эмблема школьной столовой

МБОУ СОШ № 7

МБОУ СОШ 7



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

«Здоровая еда - здоровый ты и я!»

Портфолио

1. Заявка на участие в конкурсе.
2. Пояснительная записка с обоснованием выбора блюд для школьных обедов.
3. Технологические карты блюд.
4. Фотоматериалы «Школьные обеды».
5. Отзывы обучающихся, педагогов, родителей (законных представителей).
6. Благодарственные письма.
7. Фотографии участников конкурса.
8. Информационная карта участника.

Заявка

на участие в конкурсе

«Лучшая школьная столовая»

1.	Наименование образовательной организации	МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КОШЕХАБЛЬСКИЙ РАЙОН» «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7» (МБОУ СОШ № 7)
2.	Адрес образовательной организации	385433 Республика Адыгея, Кошехабльский район, п. Майский, ул. Филатова, 5 E-mail: kosh_shkola7@mail.ru
3.	Телефон образовательной организации	8-(87770) 9-51-23
4.	Руководитель образовательной организации	Сидюкова Вера Владимировна директор МБОУ СОШ №7,
5.	Сведения о заведующей столовой (если школа самостоятельно организует питание) или руководителя организации питания (если в школе аутсорсинг), принимающих участие в Конкурсе - ФИО (полностью) - образование -общий стаж в профессии - должность (с указанием разряда) - стаж работы в школьной столовой - контактный телефон (в т.ч. сотовой)	Астахова Анна Викторовна - шеф-повар - среднее образование; Свидетельство № 1289 от 24.09.2020 г. Частное образовательное учреждение дополнительного образования (За рулем) с. Красногвардейское, прошла обучение по программе: повар 4 разряда) - 2 года - повар 4 разряда - 2 года - 8-961-596-20-27
6.	ФИО и телефон специалиста органа местного самоуправления, осуществляющего полномочия в сфере образования, ответственного за участие представителей муниципалитета в Конкурсе.	Бричева Нурет Галимовна- тел 8-905-474-36-96

Даю свое согласие на обработку моих указанных выше персональных данных в целях участия в Конкурсе. Даю разрешение на использование материалов в некоммерческих целях для размещения в сети Интернет, публикаций в буклетах и периодических изданиях с возможностью редакционной обработки.

Участник конкурса

Директор МБОУ СОШ № 7



В.В.Сидюкова

Представление на участника конкурса «Лучшая школьная столовая»

Муниципальное образование «**Кошехабльский район**» _____

Полное наименование муниципального образовательного учреждения в

соответствии с Уставом __ **МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ « КОШЕХАБЛЬСКИЙ РАЙОН»

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7» _____

Адрес (местонахождение) муниципального образовательного учреждения,

контактный телефон: **Республика Адыгея, Кошехабльский район, п.Майский, ул. Филатова д.5** _____

тел. **8(87770)9-51-23**

E-mail: kosh_shkola7@mail.ru _____

<http://kosh-school7.ucoz.ru/> _____

Фамилия ,имя ,отчество руководителя муниципального образовательного

учреждения: **Сидюкова Вера Владимировна** _____

Полное наименование организации общественного питания муниципального образовательного учреждения, осуществляющего организацию питания обучающихся: _____ - _____

Фамилия ,имя ,отчество руководителя организации общественного питания: _____ - _____

Адрес (местонахождение) организации общественного питания муниципального образовательного учреждения, осуществляющего организацию питания обучающихся: _____ - _____

Контактный телефон: -

Основание для представления:

Протокол от _____ заседания жюри муниципального этапа конкурса

«Лучшая школьная столовая» № _____

Председатель жюри

Руководитель муниципального

органа управления образованием _____ **А.Х.Берзегова**

Дата подачи заявки: _____

Пояснительная записка с обоснованием выбора блюд для школьных обедов

В конкурсе школьных столовых МБОУ СОШ №7 принимает участие второй раз. В 2022 году, на муниципальном этапе конкурса школа стала призёром, заняв второе место.

По желанию работников школьной столовой и педагогического коллектива школы, было принято решение -принять участие в конкурсе в 2023 году.

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.

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. Наличие на каждое блюдо меню технологических карт, с наименованием блюда, выходом продукции в готовом виде, раскладкой продуктов в брутто и нетто, химическим составом и калорийностью, описанием технологического процесса.

6. 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).

7. Организация горячего питания предполагает обязательное использование в каждый прием пищи первого, второго и третьего блюда (полный обед) или их сочетания: первого и третьего блюда (неполный обед), второго и третьего блюда

(горячий завтрак).

Обед состоит из первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно включается горячее первое блюдо, второе - мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупяным, овощным, комбинированным). На третье предусматривается напиток (сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов, витаминизированный напиток промышленного производства).

Целесообразно в обед давать детям свежие фрукты.

На обед в качестве первых блюд используются самые разнообразные заправочные супы, борщи, рассольники, супы-пюре (с крупами, бобовыми, макаронными изделиями), бульон куриный. Из него можно готовить и супы, заправленные овощами, крупами, клецками, фрикадельками.

В качестве вторых блюд используют запеченную рыбу, запеченное или отварное мясо, запеканки. Широко используются рыбные, мясные, мясо-овощные, мясо - крупяные, рубленые изделия. На гарниры предусматривается картофель, различные овощи, крупы и макаронные изделия.

В двухразовом питании ежедневно присутствуют блюда из мяса или рыбы, молочные продукты, растительное и сливочное масло, разные сорта хлеба, овощи, фрукты.

Не допускается повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни.

Технологическая карта блюда (ТК)

Технологическая карта блюда (ТК) — документ, в котором отражаются рецептура и основные пищевые характеристики данного блюда (составляющих его ингредиентов). Технологические карты (как и технико-технологические) разрабатываются каждым предприятием общественного питания самостоятельно (то есть, в отношении продукции от сторонних поставщиков не действуют). Утверждаются ТК директором или его заместителем. Само же предприятие определяет и срок действия карт (который может быть и неограниченным).

В ТК показывается норма по расходу ингредиентов на изготовление блюда брутто и нетто (в расчете на одну или несколько порций, на один или несколько килограмм), общий выход (по блюду или по полуфабрикатам).

Технологическая (и технико-технологическая) карта блюд и кулинарных изделий — это, прежде всего, удобный способ стандартизации производства в общепите, а также инструмент контроля над его эффективностью. Даже на небольшом предприятии общепита соответствующие стандартизация и контроль вполне уместны.

Завтрак



УТВЕРЖДАЮ

Директор СОШ №7
В.В. Сидюкова
«01» 09 .2022г.

Категория: 7- 11 лет

Технологическая карта изготовления № 42

Наименование блюда: сырники из творога с медом (или запеканка из творога с медом)

Номер рецептуры: 154, Пермь, 2008г

Наименование сборника рецептур: СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь – 2008г.

наименование сырья	расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Творог	91	90
Мука	13,3	13,3
Яйцо	1/12	3,3
Сахар	10	10
Масло сливочное	3	3
Мед	20	20
Выход		120

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки (г)	12,12
Жиры (г)	5,24
Углеводы (г)	44,67
Эн. ценность (ккал)	334,32

Ca (мг)	128,78
Mg (мг)	19,63
Fe (мг)	0,33
C (мг)	3,4

Технология приготовления: в протертый творог добавляют 2/3 муки от указанной в рецептуре, сырые яйца. Массу хорошо перемешивают, придают ей форму батончика толщиной 5-6 см, нарезают поперек, панируют в муке придают форму круглых биточков толщиной 1,5 см, по 3 шт. на порцию. Сырники обжаривают на плите с обеих сторон до слабой золотистой корочки, после чего ставят в жарочный шкаф на 5-7 минут при температуре 180°C.

Отпускают по 3 шт. на порцию, поливая медом (вареньем) или растопленным сливочным маслом, или сладким молочным соусом.

Температура подачи: 55 °С.

Требования к качеству: Форма круглая, приплюснутая, без трещин. Соусом полита на 1/3 часть сырника, консистенция нежная, без комочков не промешанной муки или творога. Вкус соответствует входящим продуктам. Не допускаются посторонние запахи и привкусы.

Готовность определяют по уплотнению структуры - запеканка отделяется от стенок противня. Если творог сухой, в творожную массу добавляют молоко из расчета 20 мл на выход, увеличив, соответственно, выход или уменьшив закладку творога.

Запеканку отпускают с вареньем, сладким молочным или фруктовым соусом.

Температура подачи: 65 °С.

Требования к качеству: Поверхность ровная, без трещин, колер золотистый, равномерный, на разрезе запеканка белая, вкус сладковатый, с запахом входящих продуктов и ванилина.



УТВЕРЖДАЮ

Директор СОШ №7

В.В.Сидокова

«11» 09 2014 г.

Категория: 7 - 11 лет

Технологическая карта № 19

Наименование блюда: кофейный напиток

Номер рецептуры: 287, Пермь, 2008г

Наименование сборника рецептур: СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь – 2008г.

наименование сырья	расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Кофейный напиток	2	2
Молоко	50	50
Сахар	15	15
Вода	170	170
Выход		200

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки (г)	1,4
Жиры (г)	4,6
Углеводы (г)	17,35
Эн. ценность (ккал)	89,32

Ca (мг)	50,46
Mg (мг)	5,25
Fe (мг)	0,08
C (мг)	0,12

Технология приготовления: Наливают в посуду воду, доводят до кипения, всыпают кофейный напиток. Дают отстояться в течение 5 минут, после чего процеживают, добавляют сахар, горячее молоко и вновь доводят до кипения.

Температура подачи: 65° С

Требования к качеству: Цвет- светло-коричневый, аромат-присущий кофейному напитку и молоко, вкус сладкий.



УТВЕРЖДАЮ

Директор СОШ №7

В.В.Сидюкова

«01» 09. 2022г.

Категория: 7 - 11 лет

Технологическая карта № 5

Наименование блюда: фрукты свежие

Номер рецептуры: 386, Москва, 2015г.

Наименование сборника рецептур:

наименование сырья	расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Фрукты свежие:		
Яблоки	180	
Бананы	220	
Мандарины, апельсины	155	
Выход		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки (г)	3
Жиры (г)	1
Углеводы (г)	23
Эн. ценность (ккал)	192

Ca (мг)	16
Mg (мг)	84
Fe (мг)	1,2
C (мг)	20

Технология приготовления:

Подготовленные плоды, подают на десертной тарелке или вазочке.

Требования к качеству:

Консистенция соответствует виду плода. Цвет, вкус, запах соответствуют виду плода.

Пояснительная записка с обоснованием выбора блюд МБОУ СОШ № 7

Детям и подросткам, проводящим большую часть времени в учебном заведении, требуется полноценное питание. Поэтому в школе меню разработано по СанПиН с учетом пищевых потребностей в витаминах и микроэлементах учащихся начальных и средних классов

Принципы здорового питания

Полноценный рацион школьников базируется на следующих показателях: безопасность продукции; соблюдение пищевых технологий в процессе приготовления еды; дифференцированный режим питания для возрастных групп школьников; разнообразие меню с помощью сезонных овощей и фруктов; поддержание баланса витаминов, микроэлементов и энергетической ценности ингредиентов в рационе учащихся.

Завтрак

Запеканка из творога с медом



Твороженная запеканка – классическое блюдо, самая полезная альтернатива свежему творогу. Творожные запеканки в обязательном порядке входили в меню школ, и неудивительно, чтобы избежать отравлений, которые возможны при употреблении некачественных молочных продуктов, творог подвергали термической обработке, при которой главные полезные свойства продукта сохранялись. В идеале запеканка творожная должна иметь румяную корочку от светло-бежевого до тёмно-золотистого цвета и белую сердцевину, плотной, но воздушной консистенции. Вкус запеканок зависит от количества сахара или добавок.

Творог – это источник кальция и белка. Его хлопья полностью усваиваются организмом и не нагружают пищеварительный тракт. В твороге содержится метионин, который способен снижать уровень холестерина. В твороге очень много фолиевой кислоты, а также витаминов А, Е, Р и В. Творог – это не только источник

кальция, но и железа, магния, цинка, фтора и натрия. Он оказывает положительное воздействие на организм и очень быстро усваивается.

Кофейный напиток



Польза кофе. Кофе тонизирует, бодрит, улучшает концентрацию за счет содержащегося в нем кофеина и теанина. Кофеин стимулирует усваивание нейронами питательных микроэлементов, в том числе и глюкозы. А теанин усиливает выработку гормона дофамина, вызывающего у нас чувство радости. Также кофе содержит два десятка аминокислот, витамины: РР, В1, В2, минералы: кальций, магний, натрий, калий, фосфор, железо.

Яблоки свежие



Сочные, наливные, созревшие под теплым осенним солнцем яблоки обязательно должны быть в рационе каждого учащегося. Есть такая известная поговорка: «Съедая всего лишь одно яблоко в день, можно обойтись без докторов». И это на самом деле так, потому как эти фрукты содержат огромное количество полезных для организма веществ. И вообще, по степени полезности, количеству сортов и уровню

доступности вне зависимости от времени года яблоки среди фруктов и ягод по праву занимают одно из первых мест.

В плодах яблочных деревьев присутствует большая часть витаминов, необходимых растущему организму — группы В, С, К, РР, фолиевая кислота и каротин, а также ценные микро- и макроэлементы — кальций, железо, фосфор.

Высокое содержание пектина дает возможность поставить их в один ряд с продуктами питания, имеющими низкий гликемический индекс, то есть, не способствующими резкому увеличению содержания сахара в крови. Кроме того, пектин имеет важное значение для нормализации обменных процессов, способствует снижению уровня «вредного» холестерина, улучшает перистальтику кишечника. А еще это вещество называют санитаром организма, потому как именно пектин помогает очищать клетки организма от вредных элементов, которые, к сожалению, могут попасть в организм малыша, особенно если он живет в экологически неблагоприятном районе.

В перечень достоинств яблок можно добавить и то, что многие их сорта (белый налив, антоновка, симиренко) принято считать наименее аллергенными плодами. Именно поэтому в питание детей вводят яблоки.





**Дети с большим аппетитом едят блюда, приготовленные мастерами
кухни.**



ОБЕД:



УТВЕРЖДАЮ

Директор СОШ №7

В.В.Сидюкова

« 01 » 09 2011 г.

Категория: 7 - 11 лет

Технологическая карта № 20

Наименование блюда: суп картофельный с мясными фрикадельками

Номер рецептуры: 48, Пермь, 2008г

Наименование сборника рецептур: СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь – 2008г.

наименование сырья	расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	91	80
Морковь	10	8
Лук репчатый	5	4
Масло сливочное	2	2
Соя	2	2
Зелень	3	3
Специи	2	2
Вода или бульон	140	140
Фарш для фрикаделек:		
Говядина	54	40
Лук репчатый	4/3	5
Яйца	1	13/3
Вода для фарша	4	4
Выход		200/35

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки (г)	9,76
Жиры (г)	6,82
Углеводы (г)	19,01
Эн. ценность (ккал)	175,1

Ca (мг)	2,7
Mg (мг)	23,4
Fe (мг)	0,9
C (мг)	8,9

Технология приготовления: в кипящий бульон (воду) кладут картофель, нарезанный кубиками, брусочками. Добавляют припущенную морковь, бланшированный и пассерованный репчатый лук. Варят до готовности. Добавляют соль.



Категория: 7-11 лет

Технологическая карта № 23

Наименование блюда: напиток из шиповника

Номер рецептуры: 289, Пермь, 2008г

Наименование сборника рецептов: СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь – 2008г.

наименование сырья	расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Шиповник	20	20
Сахар	15	15
Вода	230	230
Выход		200

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки (г)	0,68
Жиры (г)	-
Углеводы (г)	28,01
Эн. ценность (ккал)	46,87

Ca (мг)	11,2
Mg (мг)	3,0
Fe (мг)	4,79
C (мг)	60,0

Технология приготовления: Целые сушеные плоды шиповника промывают холодной водой, подсушивают, для лучшей экстракции дробят, заливают кипятком и кипятят 15 мин. Снимают с огня и оставляют для охлаждения, после чего настой процеживают, добавляют сахар, доводят до кипения. Охлаждают, разливают в стаканы.

Температура подачи: 14 °С.

Требования к качеству: Напиток имеет вкус и аромат, свойственные шиповнику, сладкий, цвет красно-коричневый.



УТВЕРЖДАЮ

Директор СОШ №7

В.В.Сидюкова

« 11 » 09 20 12 г.

Категория: 7 -11 лет

Технологическая карта № 22

Наименование блюда: картофель отварной

Номер рецептуры: 426, Пермь, 2013г

Наименование сборника рецептур: СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь - 2013

наименование сырья	расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	198	148,5
Соль	2	2
Масло сливочное	7	7
Выход		150

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки (г)	2,9
Жиры (г)	7,4
Углеводы (г)	19,05
Эн. ценность (ккал)	153

Ca (мг)	16,5
Mg (мг)	30
Fe (мг)	1,12
C (мг)	20,9

Технология приготовления:

Очищенный картофель кладут в кипящую подсоленную воду. Когда картофель сварится, воду сливают, а картофель подсушивают, для чего посуду с ним оставляют на 5-7 мин. на менее горячем участке плиты.

Требование к качеству:

Внешний вид: очищенный картофель, клубни целые, не разваренные.

Цвет: белый с кремовым оттенком.

Консистенция: плотная, рыхлая, но не разварившаяся.

Запах: варенного картофеля, сливочного масла.



УТВЕРЖДАЮ

Директор СОШ №7

В.В.Сидюкова

« 07 » 09 20 2008г.

Категория: 7 - 11 лет

Технологическая карта № 21

Наименование блюда: рыба запеченная

Номер рецептуры: 164, Пермь, 2008г

Наименование сборника рецептур: СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь – 2008г.

наименование сырья	расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Рыба филе мороженая	113	107
Мука пшеничная	6	6
Масло растительное	6	6
Соль	2	2
Масло сливочное	5	5
Выход		95

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки (г)	17,5
Жиры (г)	15,05
Углеводы (г)	4,5
Эн. ценность (ккал)	224,14

Ca (мг)	46,6
Mg (мг)	54,27
Fe (мг)	2,02
C (мг)	0,76

Технология приготовления: порционные куски рыбы, нарезанные на филе с кожей, посыпают солью, панируют в муке, кладут на разогретый с маслом противень или сковороду, жарят с двух сторон до образования румяной корочки сначала на плите, а затем доводят до готовности в жарочном шкафу. Продолжительность жарки рыбы 15-20 мин.

Температура подачи: 65 °С.

Гарниры: картофель отварной, картофельное пюре.

Требования к качеству: один кусок на порцию. Рыба прожарена, сохранила свою форму, корочка золотистого цвета не толстая. Цвет, вкус и запах соответствуют виду рыбы.

Гарнир уложен горкой сбоку. На картофельное пюре нанесен рисунок.



УТВЕРЖДАЮ
Директор СОШ №7

В.В.Сидюкова

« 01 » 09 2011 г

Категория: 7 - 11 лет

Технологическая карта № 10

Наименование блюда: овощи по сезону

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур:

наименование сырья	расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Помидоры свежие		
Огурцы свежие		
Икра кабачковая для дет.пит		
Зеленый горошек		
Огурцы,помидоры консервированные		
Выход	63	60

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки (г)	0,72
Жиры (г)	2,82
Углеводы (г)	4,62
Эн. ценность (ккал)	47

Ca (мг)	24
Mg (мг)	9
Fe (мг)	0,42
C (мг)	4,5

Технология приготовления: Подготовленные свежие овощи перебирают от пятен и гнили, промывают проточной водой и нарезают ломтиками или кружочками по 60 грамм. Кладут на тарелки.

Консервированные овощи: вскрывают заводскую тару и нарезают порционными кусками по 60грамм на порцию и подают в тарелке.

Овощи соответствуют консервированию: на вкус кисло-соленые, сочные. Соответствуют консервированным овощам.

Обед:

Суп картофельный с мясными фрикадельками



Супчик считается достаточно диетическим блюдом. Он хорошо подходит для питания детей в домашних условиях и в школьном питании. Разнообразие компонентов в супе помогает сбалансировать питание. В холодное время года заправочные супы стимулируют кровообращение и быстро согревают, наполняя организм теплом и энергией.

Жидкая пища, имеющая теплую температуру, быстрее усваивается, в результате питательные вещества быстрее попадают в кровь.

- Супы быстрее создают ощущение сытости.
- Первые блюда содержат меньшее количество калорий, чем вторые (за исключением супов с жирным мясом, заправленных сметаной).
- Горячий бульон облегчает движение слизи, поэтому он благоприятно действует на дыхательные пути, облегает кашель и боль в горле.

Картофель отварной



Картофель содержит много витаминов, каждый из которых необходим организму и помогает поддерживать его работу. Среди них:

1. Витамин А. Является природным антиоксидантом. Помогает замедлить естественный процесс старения кожи, участвует в образовании новых клеток. Именно благодаря ему женщина может надолго сохранить молодость и красоту. Витамин А помогает поддерживать зрение, укрепляет защитные силы организма.

2. Витамин В1. Это тиамин, который необходим для сердечной мышцы и нервной системы. Кроме того, он поддерживает процесс пищеварения, обеспечивает рост мышц и костей.

3. Витамин В2. Помогает кислороду проникать в кровь, откуда он распространяется по всему телу. Этот элемент поддерживает обмен веществ, в том числе белковых соединений, углеводов и жиров. Поддерживает функционирование репродуктивной системы.

4. Витамин В4. Называется холином в медицине. Это основной элемент передачи нервных импульсов. Его недостаток может привести к развитию ряда опасных заболеваний. Кроме того, холин способствует улучшению памяти, снижению артериального давления, замедлению сокращений миокарда в случае нарушений, связанных с его работой.

5. Это витамин В5. Пантотеновая кислота участвует в обменных процессах, поддерживает вес тела и активизирует синтез гормонов. Кислота используется для лечения артрита, аллергии и заболеваний сердечной мышцы.

6. Витамин В6. Необходим для жирового и белкового обмена. Он помогает в поглощении жирных кислот и участвует в кроветворении. Также замедляет процесс старения.

7. Витамин В9. Его количество в организме зависит от состояния нервной системы, настроения и аппетита. Он необходим в теле для поглощения железа. Принимает участие в развитии эмбриональных тканей.

8. Витамин С. Известен всем как аскорбиновая кислота. Он защищает организм от вирусов, простуд и снижает риск развития рака. Витамин С обеспечивает коллаген, который необходим для молодой кожи.

9. Витамин Е. Также положительно влияет на иммунитет человека. Он отличается антиоксидантными свойствами и поддерживает тканевое дыхание, благодаря чему кожа надолго сохраняет молодость и красоту.

10. Витамин К. Обеспечивает регуляцию процесса свертывания крови. Защищает организм от негативного воздействия солей, предотвращая их оседание на суставах. Витамин также предотвращает образование раковых опухолей в ткани простаты.

11. Витамин РР. Никотиновая кислота обеспечивает микроциркуляцию, расширяет кровеносные сосуды и помогает устранить отечность тканей.

Вареный картофель также содержит вещества, такие как бор, йод, литий и натрий в различных количествах. Продукт богат фосфором и калием. Он также содержит цинк, селен и железо и другие микроэлементы, которые принимают активное участие во всех процессах организма, обеспечивая его правильное функционирование и предотвращая развитие ряда заболеваний.

Таким образом, вареный картофель является источником силы, энергии, витаминов и микроэлементов.

Рыба запеченная



Доказано, что разнообразные блюда из рыбы для детей, которые начали кушать рыбку с раннего возраста, в дальнейшем положительно влияют на успеваемость в школе. Такие малыши вырастают умными и сообразительными, выносливыми и

активными. А если употреблять рыбные блюда хотя бы раз в неделю, у детей улучшается зрение и речевое развитие.

Польза рыбных блюд

Рыба содержит повышенный объем белка, который легко усваивается, что важно для детей. Кроме того, в состав этого продукта входят важные аминокислоты, жирные кислоты омега-3 и омега-6, витамины А и D, С и Е, витамины группы В. Здесь вы найдете кальций и фосфор, марганец, цинк и йод. Таким образом, рыба выполняет следующие полезные функции:

- Укрепляет кости и предупреждает развитие рахита;
- Повышает иммунитет и сохраняет защитные силы организма;
- Стимулирует работу мозга и повышает интеллект;
- Улучшает память, внимательность, концентрацию;
- Благоприятно влияет на состояние сосудов и сердца, снижает уровень вредного холестерина и предотвращает развитие тромбов;
- Разжижает кровь, регулирует уровень сахара и стабилизирует давление;
- Профилактика склероза, инфаркта и инсульта, сердечных приступов;
- Снижает риск возникновения астмы;
- Налаживает вещественный обмен и пищеварение, нормализует вес и поддерживает функционирование щитовидной железы;
- Восстанавливает силы после физических и умственных нагрузок;
- Повышает остроту зрения, улучшает состояние волос и кожи;
- Нормализует работу нервных клеток, восполняет затраты энергии, бодрит и тонизирует;
- Помогает справиться со стрессом и усталостью, повышает настроение.

Степень пользы рыбы зависит от сорта и жирности продукта, места и времени ловли. Малышу следует выбирать наименее жирные или умеренно жирные и натуральные, свежепойманные виды. Они легко усваиваются и перевариваются, реже вызывают аллергическую реакцию.



Напиток из шиповника

Напиток на основе шиповника занимает лидирующее место в списке самых полезных . В нем содержится большое количество витаминов, необходимых организму человека.

В составе шиповника много: витаминов – бета-каротина, альфа-токоферола, аскорбиновой и фолиевой кислот; макроэлементов – калия, кальция и серы; микроэлементов – железа и цинка. Мякоть ягод также содержит витамины группы В, фруктовые кислоты, пектины, эфирные масла, дубильные вещества, природные антибиотики. Польза культуры для детского организма не вызывает сомнений. Так, шиповник: Укрепляет защитные силы и активизирует умственные способности. Устраняет авитаминоз. Нормализует процессы пищеварения. Стимулирует выработку ферментов, отвечающих за пищеварения, улучшает всасывание полезных веществ. Стабилизирует сердечный ритм. Способствует регенерации тканей на клеточном уровне. Улучшает зрение. Повышает выработку гемоглобина, предупреждает развитие анемии. Оказывает противовоспалительное действие. Снижает интоксикацию при заболеваниях различного характера, помогает бороться с инфекцией. Однако расширять дневное меню следует с осторожностью, соблюдая рекомендации. Мочегонное действие культуры может спровоцировать обезвоживание.

Хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный



Полезьа пшеничного хлеба заключается в большом содержании углеводов, которые придадут нашему организму много энергии и сил, благодаря чему мы можем долго вести бурную деятельность, не утомляясь. Витамины В и Е, которые содержатся в составе даже очищенной муки, положительно влияют на сердечно-сосудистую систему, центрально-нервную систему, а также на здоровье волос, ногтей и кожи. Мы говорили, что в составе немало магния и калия, а это тоже плюс для здоровья сердечно-сосудистой системы. Железо улучшает состав крови, повышает уровень гемоглобина. Можно, и даже нужно иногда позволять себе съесть небольшой кусочек пшеничного хлебушка. Есть еще одна польза пшеничного хлеба для организма человека. Его могут есть люди, страдающие заболеваниями желудка, такие как гастрит и т.д.

Полезьа ржано-пшеничного хлеба

Укрепляет иммунитет. Абсорбирует организм — очищает и снижает потенциальный вред от токсинов, солей и тяжелых металлов. Нормализует уровень сахара в крови и полезен при диабете. Повышает уровень гемоглобина и снижает риск анемии. Нормализует уровень кислотности в желудке. Улучшает работу эндокринной системы. Укрепляет нервную систему. Помогает в предотвращении онкологических заболеваний.

Помидоры свежие



Помидор – овощ, который практически все кушают в свежем необработанном виде. Он добавляет аромата любому блюду и улучшает его вкусовые качества. Но с появлением в доме малыша встаёт вопрос — как лучше и когда начинать вводить помидоры в прикорм.

Томаты являются одними из самых полезных и низкокалорийных овощных культур. В них содержится множество различных витаминов (К, А, Е, С) и клетчатки. Богаты они на фосфор, магний, калий, лютеин, пектин, бета-каротин. Фолиевая и пантотеновая кислоты, находящиеся в данном продукте, превосходят по количеству даже их содержание в яблоках. Холин, содержащийся в помидорах, способствует поддержанию и улучшению памяти.

Помидор является носителем ликопина, который обладает антиоксидантными свойствами и борется со свободными радикалами.

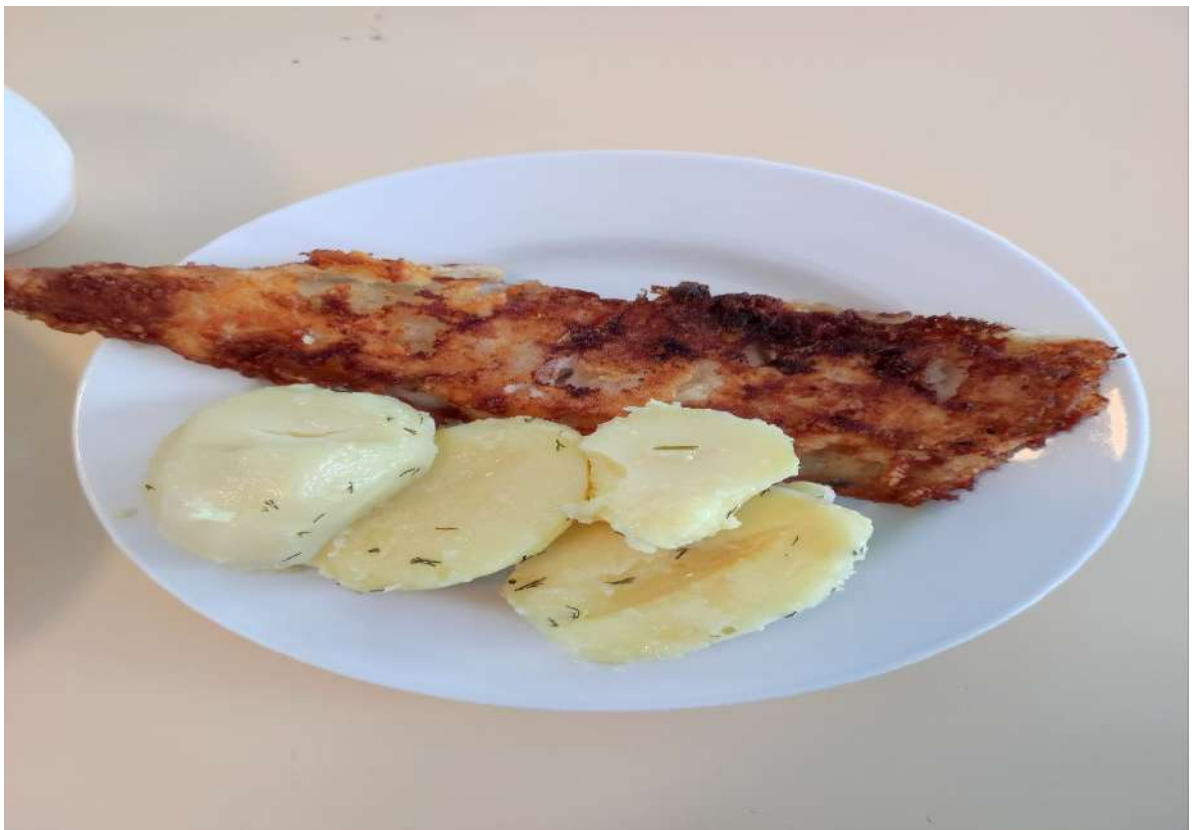
Помидор содержит огромное количество микроэлементов и минеральных солей. В его состав входит ликопен – природный антиоксидант, укрепляющий сердечно-сосудистую систему и предотвращающий образование раковых клеток в организме. Пектины, содержащиеся в томатах в огромных количествах, улучшают работу кишечника. Как и огурцы, помидоры на 2/3 состоят из воды. Они являются отличными диуретиками, которые можно употреблять при заболеваниях мочевого пузыря и почек. Макро- и микроэлементы, которые находятся в помидорах: магний – нормализует функцию почек и желчевыводящих путей, оказывает положительное влияние на работу нервной и сердечно-сосудистой системы; калий и натрий – поддерживают водно-солевой баланс в организме; йод – составляющий компонент гормонов, которые регулируют рост, обмен веществ и развитие организма в целом; фосфор – помогает в росте и развитии костей, способствует устойчивости зубов к кариесу, нормализует работу центральной нервной системы; при его недостатке развиваются заболевания костей – рахит, пародонтоз; кальций – участвует в работе нервной системы, обмене веществ и кроветворении; повышает иммунитет

организма; медь – принимает участие в процессе образования гемоглобина, а также необходима для роста; марганец – способствует образованию костной ткани и положительно влияет на кроветворение, отвечает за нормальное функционирование нервной системы и помогает бороться с аллергией; цинк – стимулирует иммунитет, участвует в процессах кроветворения и формирования костей, регулирует работу эндокринной системы; хром – притупляет чувство голода, контролирует углеводный обмен; железо – участвует в процессе кроветворения, способствует обмену кислорода в тканях; а также хлор, фтор, бор, кобальт, молибден, никель и рубидий. Витамины, которыми богат помидор: А – повышает иммунитет, улучшает зрение, контролирует работу эндокринной системы; С – природный антиоксидант, укрепляет сосуды, стимулирует иммунитет, способствует заживлению ран; К – участвует в свертывании крови и заживлении ран; В2 – положительно влияет на зрение, участвует в кроветворении, способствует обменным процессам и сохраняет здоровье кожи, волос и ногтей; В6 – повышает иммунитет, участвует в выработке многих веществ в организме, снимает спазмы, судороги; РР – регулирует обмен веществ и работу нервной системы, улучшает зрение, пищеварение и кровообращение; Е – антиоксидант, защищает иммунную систему, улучшает работу эндокринной системы, помогает при мышечной дистрофии; бета-каротин – сильный антиоксидант, предшественник витамина А, но, в отличие от последнего, бета-каротин можно принимать в неограниченном количестве. Помидоры содержат фитонциды – вещества, обладающие антибактериальным действием, а также крахмал, фруктозу и глюкозу. Богат овощ клетчаткой и различными кислотами – лимонной, яблочной, винной, которые просто необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Польза от употребления помидоров велика!

Подытоживая все сказанное, можно перечислить все полезные свойства этого овоща: снижает риск заболевания раком; укрепляет сосуды и нормализует работу сердечно-сосудистой системы; сильный антиоксидант; хороший антидепрессант, который помогает бороться со стрессом и подавленным состоянием; восстанавливает работу



нервной системы; эффективно помогает при общей слабости, малокровии, повышенном давлении, запоре, гастритах с пониженной секреторной функцией, при высоком уровне холестерина; способствует разжижению крови и противостоит образованию тромбов; отличный диуретик, который можно употреблять при заболеваниях мочевого пузыря; обладает противовоспалительным и антибактериальным действием





ДИПЛОМ

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ**

НАГРАЖДАЕТСЯ

Штепа Светлана,

ученица 10 класса
МБОУ «СОШ № 7» МО «Кошехабльский район»,

призер регионального этапа открытого всероссийского конкурса «Лидер»,
проводимого в рамках Всероссийской Акции «Здоровое питание - активное
долголетие» среди обучающихся общеобразовательных организаций
Республики Адыгея

Министр



А. Керашев

/Приказ МО и Н РА
от 10.06.2019 г. № 708/

Школьное питание – залог здоровья подрастающего поколения

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Учитывая, что в школе дети проводят большую часть своего времени, хорошая организация питания ведет к улучшению показателей уровня их здоровья.

Рабочий день для учащихся МБОУ СОШ №7 п. Майский начинается в 8 часов 40 минут (для учащихся 1-4 классов), в 8 часов 30 минут (для учащихся 5-11 классов). Заканчивается – в 14 часов 10 минут. Их школьные будни требуют активной мозговой работы и напряжения. Энергетическая подпитка на перемене – и опять в класс. И очень важно, чтобы «подпитка» состояла из вкусной и здоровой пищи. Режим питания учащихся в школе соответствует установленным требованиям. Задача нашей школы – предоставлять обучающимся качественное горячее питание в соответствии с установленными нормативами и требованиями СанПиН. В школе имеется утвержденное десятидневное меню школьных завтраков и обедов с учетом норм питания разных возрастных групп детей, а также содержания в продуктах белков, жиров и углеводов. В меню входят рыбные, мясные, творожные блюда, выпечка, фрукты и овощи. Питание детей считается правильно построенным, оно достаточно по калорийности, разнообразно по набору продуктов и технологии приготовления блюд, сбалансировано



по всем питательным веществам, рационально распределено в течение дня. Оптимальные способы приготовления блюд – запекание, тушение и варка. Выпечка производится только в духовых шкафах. Начиная с 1 сентября, МБОУ СОШ №7 обеспечивает всех учащихся школы горячим питанием. Текущий год не стал исключением. Из 252 учащихся школы 248 получают горячее школьное питание, в том числе: ребята 1-4 классов обеспечены ежедневными горячими бесплатными завтраками за счет средств федерального, республиканского

и муниципального бюджетов. Учащиеся из малообеспеченных и многодетных семей, опекаемые дети и дети с ограниченными возможностями здоровья получают бесплатное как одноразовое, так и двухразовое горячее питание за счет средств республиканского и муниципального бюджетов.

В школе имеется хорошо оснащенный технологическим оборудованием чистый, просторный пищеблок. За счет средств бюджета МО «Кошехабльский район» к новому учебному году пищеблок школы пополнился новым техноло-

гическим и столовым оборудованием, это – двухкамерный холодильник, водонагреватель, мармиты для электроплиты, комплекты столовой посуды. Зал для приема пищи рассчитан на 120 посадочных мест. Ежедневное школьное меню размещается на школьном сайте и в социальных сетях. Питание учащихся осуществляется по установленному и утвержденному графику приема пищи, на который у ребят отведено 15-20 минут. Созданный с начала учебного года родительский контроль ежедневно проверяет качество приготовленных блюд, позволяет родителям наблюдать за порядком приема пищи учащимися школы. Если что-то не устраивает родителей, они могут сделать замечание и написать свои пожелания. И детям, и родителям очень нравятся приготовленные блюда. Приятно читать положительные отзывы родителей в журналах установленного образца и слышать добрые слова в адрес школы. Если дети по каким-то причинам утром дома не завтракают, то родители могут быть спокойны – все дети будут вкусно накормлены.

Несомненно, вкусное питание основано на многих факторах: квалификация поваров, качество продуктов, контроль директора школы, помощь родителей. И все это в полной мере присутствует в нашем общеобразовательном учреждении.

Е. ШТЕПА,
учитель МБОУ СОШ
№7 п. Майский.

Мастера школьного питания

Повара школьной столовой, пожалуй, именно те специалисты, которые, как никто другой, осознают значимость здорового детского питания. Ведь в первую очередь от них зависит баланс растущего организма. А в период неблагоприятной эпидемиологической обстановки - еще и более активное поддержание иммунитета учащихся.

И отрадно, что молодой женский коллектив столовой МБОУ СОШ №7 п. Майский умело справляется со своей нелегкой, но в то же время высоко ответственной миссией, при этом делает это так, то на столах у школьников оказываются не только

полезные, но и при этом очень вкусные блюда. Дети уплетают все приготовленное ими с большим аппетитом, как говорится, за обе щежки. А потому и отзывы в адрес милых мастеров кулинарного искусства всегда только самые положительные.

И хотя каждая из работниц пищеблока трудится в школе относительно недавно, все они - шеф-повар Александра Николаевна Борисенко, повара Анна Викторовна Астахова и Ангелина Сергеевна Чаплыгина, кухрабочая Ирина Валентиновна Козеточева - успели заслужить себе заслуженное уважение.

Секрет их вкусных блюд - в душевном подходе к

своей работе, знании многих тонкостей кулинарного мастерства, которое они постоянно совершенствуют, и, конечно же, в старании. Ну, а когда они видят, что дети спешат к ним с удовольствием, это вдохновляет и становится еще одним стимулом.

- Самое приятное в нашей работе, - говорят они, - видеть здоровых, довольных и сытых детей!

В преддверии Международного женского дня мы поздравляем дружный коллектив профессионалов с праздником и желаем личного счастья и успехов в работе!

НА СНИМКЕ (слева направо): А.Н. Борисенко, А.С. Чаплыгина, А.В. Астахова.



Книга отзывов и
предложений по
организации питания
в МБОУ СОШ № 7
п. Майский

Напечатано: 01.01.2014 г.
Проверено: _____

В данной школе я работаю много лет, и знаю как меняется питание в нашей столовой со временем. Меню столовой очень разнообразно: супы, второе блюда, салаты. В школе скучались предмет углубился именованье, также забываю, как газетам. На родительские собрания родители выражают благодарность повара.

Шушурова Т.С. - учитель нач. клас.

Я, как мама, по всем пунктам ставлю пятерки. Поверьте, мне есть с чем сравнивать. Мой сын учится в школе не с первого класса. Два года мы учились в другой школе. Там и столовая была лучше, и качество питания значительно отличалось (не в лучшую сторону). Мне и моему сыну очень нравится!

Жуикова А.Р. (мама ученика 4а класса).

Нет ничего вкуснее школьного борща! В чем секрет приготовления вкуснейшего повара? Очень люблю на завтрак сосиску в тесте, домашнее бр. логане

Ученики 11. А класе.

Родительский комитет школы посещает школьную столовую регулярно для того, чтобы проверить, как организовано горячее питание учащихся. Претензий к питанию нет, так как всегда всё свежее, меню разнообразное. Судя по рассказам детей, все очень вкусно. Спасибо.

Председатель родительского комитета Касимкина Э.И.

Мы, учащиеся 3,5" класса, выражаем огромную благодарность нашим поварам за их вкусные завтраки и обеды, которые мы едим с огромным удовольствием!!

13.01.2022г.

Я благодарю наших повара за то, что они очень вкусно готовят. Мне самой нравится салат-тортеша. А похвалим и ребят на Андреева. Земляна 2-а класс 14.01.22

Я Маркита Александровна ученица 3,5" класса. Хочу поблагодарить наших повара; за очень вкусные завтраки и обеды, за то, что очень-очень рады отношению к нам, к детям. Мы всегда с радостью идём в столовую и с удовольствием едим всё!

19.01.2022г.

Я Шушкова Сабина, хочу очень-очень поблагодарить наших повара за их невероятно вкусные котлеты. И вообще, все завтраки в столовой - безумно вкусные, а повара - волшебники! Мне очень нравится заходить в уютную тихую столовую, в которой всегда очень аппетитно пахнет, а повара всегда добродушные.

Шушкова С. - ученица
3,5" класса 20.01.2022г.

Мы, учащиеся 4-а класса хотим поблагодарить наших повара, которые стараются ради нас и готовят нам вкусно от души.

Стараются много разнообразить. Мы похвалим каждый день ещё и фрукты, которыми очень рады. Спасибо нашим работникам столовой.

Это это ученики 4-а класса
26 января 2022г.

Я Дюрова Альбина, ученица 4-а класса. Хочу выразить благодарность вам, дорогие наши повара! Люблю в столовую, нравится нам то, что подают все горячее и свежее. Особенно, я люблю запеканки, сыр жареный и рисовую кашу.

Желаю вам, так же нас встречать с улыбкой и с хорошим настроением! Будьте здоровы и никогда не болейте!

С уважением Дюрова Альбина
27.01.2022г.

Спасибо нашим повара за необыкновенно вкусные завтраки и обеды!!!
03.09.2022 3-й класс

В нашей столовой мой ребенок питается с удовольствием. Завтраки всегда вкусные и питательные. Предлагаемте иногда ребенку нравятся.

12.09.2022 з. / Заки)

Благодарим работников школьной столовой за хорошие отношения к нашим детям и вкусные обеды.
16.09.2022 (9 класс)

Уважаемые работники столовой, большое спасибо вам за вкусные завтраки и обеды.
19.09.2022 (родители 4^а класса)

Спасибо за ваше старание. Мы с удовольствием ходим в нашу столовую.
20.09.2022. Никитова Ира 9 класс

Дорогие наши повара, спасибо вам за вкусные завтраки и обеды. Мы с удовольствием ходим в нашу школьную столовую.
30.09.2022. Скалова Настя 8а класс

Спасибо нашим повара за то что вкусно варят кашу!
1.10.22.

Уважаемые повара. Спасибо за вашу вкусную запеканку.
1.10.22. Орлова А.

Спасибо нашим поварами! Еда по-домашнему вкусная. Перуцим добавили и терции вкуснее на целый день! Очень приятно посещать столовую.
20.10.22. Кешелева С.

любимые повара! Спасибо вам большое
за ваше старание. Очень вкусная горячая
еда. Наши дети очень довольные.
20.10.22г 5 класс Семенов Юрий

Уважаемые повара! Спасибо вам большое
за ваше старание. Очень вкусная порция
еды. Наши дети очень довольные.
20.10.22 5 класс Семеновы Лягушка

Благодарим работников школьной столовой за
хорошее отношение к нашим детям и вкусные
завтраки и обеды

10.05.2023 (2^а кл)

Огромное спасибо сотрудникам столо-
вой за вежливость. А самое главное
за очень вкусную еду. Уж очень со мной
и довольна!

(Кемелев Адам 2а)
Кемелева Суадина.

Дорогие повара, питаемся отлично,
сегодняшняя заправка очень вкусная,
детям нравится!

Заровин Д. 10.05.2023г.

Я, Чепурова Мария, посетила столовую и
осталась очень довольна, всё вкусно, в
столовой чисто.

10.05.2023г.

Книга посещения организации общественного питания

Законный представитель (ФИО): Кешерова Сурайя Сабитовна

Дата посещения: 22.03.23

Оценка существующей организации питания по шкале от 1 до 5 (с кратким указанием причин снижения оценки, в случае снижения оценки): 5

Предложения:

Благодарности: Воздушная защита. Вкусно!

Замечания:

Дата и результат рассмотрения уполномоченными органами образовательной организации оставленных комментариев:

Принятые по результатам рассмотрения оставленных комментариев меры:

Законный представитель
«23» 03.23 Кеш (подпись, дата)

Уполномоченное лицо образовательной организации
« » (ФИО, должность, подпись, дата)

Книга посещения организации общественного питания

Законный представитель (ФИО): Журмашева Сурайя Жемановна

Дата посещения: 22.03.23

Оценка существующей организации питания по шкале от 1 до 5 (с кратким указанием причин снижения оценки, в случае снижения оценки): 5

Предложения:

Благодарности: Всё очень вкусно.

Замечания:

Дата и результат рассмотрения уполномоченными органами образовательной организации оставленных комментариев:

Принятые по результатам рассмотрения оставленных комментариев меры:

Законный представитель
«03» 23 Ж (подпись, дата)

Уполномоченное лицо образовательной организации
« » (ФИО, должность, подпись, дата)

Книга посещения организации общественного питания

Законный представитель (ФИО): Ивангарова Елена Александровна

Дата посещения: 23.03.2023

Оценка существующей организации питания по шкале от 1 до 5 (с кратким указанием причин снижения оценки, в случае снижения оценки): 5

Предложения: обилие фруктов и овощей в меню и десертах.

Благодарности: питание вкусное, поражающее, работный персонал.

Замечания: —

Дата и результат рассмотрения уполномоченными органами образовательной организации оставленных комментариев:

Принятые по результатам рассмотрения оставленных комментариев меры:

Законный представитель

И.И. «23» марта 23 (подпись, дата)

Уполномоченное лицо образовательной организации

« » (ФИО, должность, подпись, дата)

Книга посещения организации общественного питания

Законный представитель (ФИО): Лавринов Руслан Михайлович

Дата посещения: 23.03.23

Оценка существующей организации питания по шкале от 1 до 5 (с кратким указанием причин снижения оценки, в случае снижения оценки): 5

Предложения: Больше разнообразия блюд чтобы бы увидеть в меню

Благодарности: Очень вкусно, хорошее питание.

Замечания: —

Дата и результат рассмотрения уполномоченными органами образовательной организации оставленных комментариев:

Принятые по результатам рассмотрения оставленных комментариев меры:

Законный представитель

«23» марта (подпись, дата)

Уполномоченное лицо образовательной организации

« » С.И.И. (ФИО, должность, подпись, дата)

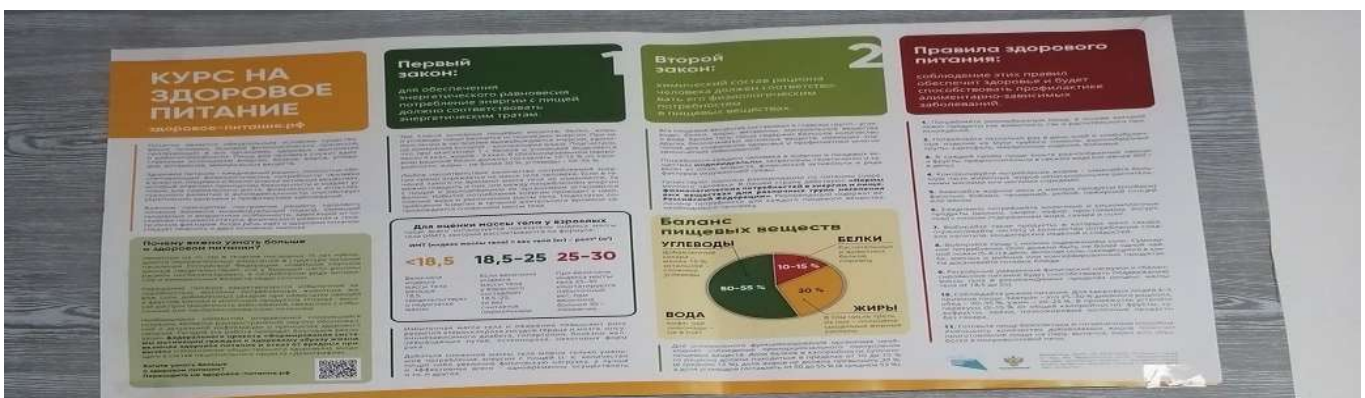
В стендах на столовой размещаются:

- Меню;
 - Правила поведения в столовой;
 - Витамины, жиры, углеводы;
 - Приятного аппетита.
 - Первая и самая главная функция – распространение информации. Если поместить меню, правила поведения, все о витаминах на стендах, ее прочитают большинство учащихся и получают полезную информацию.
- Стенды.... для обучающихся и родителей для ознакомления с основами рационального питания как составной части здорового образа жизни.



«Нутриенты»

Нутриенты представляют собой составные элементы натуральных продуктов питания, используемых организмом для формирования, обновления и полноценного функционирования органов, тканей, клеток и дифференцируются на макронутриенты - белки, жиры, углеводы и микронутриенты – это минорные физиологически активные компоненты - эссенциальные жирные кислоты, витамины и провитамины, различные минеральные вещества, пищевые волокна.



На стенде «Уголок потребителя» размещена следующая информация: - приказ об организации питания в СОШ№7, приказ о создании бракеражной комиссии, приказ о создании школьного Совета по питанию - график питания учащихся - графики дежурства учителей по столовой - перспективное меню 7-10,11-18 лет - телефоны «горячей линии» по организации питания



Требования к организации питания в школьной столовой

Помещение для школьной столовой обустроено с учетом следующих норм СанПиН:

1. Кухня отделена от зала для обедов;
2. Каждый производственный цех выделяется в отдельное помещение - горячий, доготовочный, мясо-рыбный, мучной, овощной и т. д.;
3. В моечных установлены отдельные 2-секционные мойки для тары, кухонной и обеденной посуды;
4. Для персонала пищеблока обустроены бытовые помещения; с целью исключения встречных потоков оборудуются отдельные раздаточные для выдачи готовых блюд и приема использованной посуды;
5. Чтобы учащиеся нашей школы оставались полными сил и энергии, им необходимо здоровое и полноценное питание. Главное отличие школьной столовой от других заведений общепита в том, что накормить детей полезной и горячей едой нужно буквально за 15-20 минут. Чтобы справиться с этой непростой задачей кухня должна быть оснащена всем необходимым оборудованием для обработки, приготовления и хранения продуктов.
6. Учащиеся размещены в обеденном зале по классам;
7. Оснащенность оборудования.

Перечень технологического оборудования в школьной столовой МБОУ СОШ № 7

1. Обеденный зал: количество посадочных мест 120, фактически 120.
2. Оборудование пищеблока:

Вентилятор	1	В рабочем состоянии
водонагреватель «Гарант»	2	В рабочем состоянии
Мармит электрический I блюда	1	В рабочем состоянии
Мармит электрический II блюда	1	В рабочем состоянии
Плита ПЭ 0.51	2	В рабочем состоянии
Шкаф ШЖЭП-1	2	В рабочем состоянии
Ванна моечная	2	Для мытья сырых овощей, сырого мяса, для охлаждения блюд, вторичной обработки овощей и фруктов
Ванна моечная	6	Для мытья посуды
Весы почтовые	1	Исправны
Хлеборезка	1	В рабочем состоянии
Холодильник STINOL 123	1	В рабочем состоянии
Холодильник ATLANT	1	В рабочем состоянии
Холодильная камера ATLANT	1	В рабочем состоянии
Морозильная камера	1	В рабочем состоянии
Мясорубка электрическая	1	В рабочем состоянии
Раковины для мытья рук	2	Для мытья рук
Сушилка для рук	1	В рабочем состоянии
Хлеборезка	1	В рабочем состоянии
Котел пищеварочный	1	В рабочем состоянии
Электросковорода	1	В рабочем состоянии
Картофелечистка	1	В рабочем состоянии
Овощерезка	1	В рабочем состоянии
Контрольные весы	1	В рабочем состоянии

Помещение для мытья, санитарной обработки и сушки посуды соответствует нормам СанПиН.

Помещение склада готово к размещению и хранению продуктов питания.

Директор МБОУ СОШ № 7



В.В.Сидюкова



Раздаточный цех



Горячий цех



Цех для мытья посуды



Холодильное оборудование



Мясной цех



Обеденный зал

Оснащенность столовой

муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения

муниципального образования

«Кошехабльский район»

«Средняя общеобразовательная школа № 7»

№	Название кабинета	Кол-во	Площадь	Примечания
1	Столовая на 120 посадочных мест	1	132,2 м2	получено технологическое оборудование 2012г. -картофелечистка-1; -электромясорубка-1; -мармит-1; -шкаф жарочный-1; -водонагреватель-1; -раковины моечные-6; -хлеборезка-1; - морозильная камера-1; -холодильник-1;
2	овощной цех	1	16,5 м2	
3	мясо-рыбный цех	1	16,5 м2	
4	кладовая сухих продуктов	1	15,4 м2	
5	кладовая овощей	1	6,8 м2	
6	хозяйственная кладовая	1	6,8 м2	

№	Оборудование	количество
1	Обеденные столы на 6 мест	20
2	Стулья	120

Посуда:

Тарелки - обеспечено 100%

Стаканы – обеспечено 100 %

Вилки -100%

Кастриули – обеспечено 100%

Подносы – обеспечено 100%

Ложки- обеспечено 100%

Ножи – обеспечено 100%

Разделочные доски – обеспечено 100%

При входе в школьную столовую расположены 4 раковины для мытья рук, 2 сушилки для рук после мытья , один питьевой фонтанчик.





МБОУ СОШ №7
Сидюков

График питания учащихся МБОУ СОШ № 7

10.00 – 10.10 (после 2 урока)- завтраки.

- 1а (27 учащихся),
- 2а (15 учащихся),
- 2б (17 учащихся).

10.50 – 11.10 (после 3 урока)- завтраки.

- 3а (25 учащихся),
- 4а (16 учащихся),
- 4 б (25 учащихся),
- 5 а (19 учащихся).

11.50 – 12.10 (после 4 урока)- завтраки.

- 6 а (15 учащихся),
- 7 а(11 учащихся),
- 8а (9 учащихся),
- 8б (10 учащихся),
- 9 а (15 учащихся),
- 10 а (5 учащихся),
- 11а (1 учащийся).

12.50 – 13.00 (после 5 урока)- обед.

- 3а (2 учащихся),
- 4а (1 учащийся),
- 4б (2 учащихся),
- 5а (4 учащихся),
- 6а (10 учащихся),
- 7а (1 учащийся),
- 8а (1 учащийся),
- 9а (2 учащихся),
- 10а (2 учащихся).

13.40-13-50 (после 6 урока) - обед.

ОВЗ (8 человек)

Наши повара

Спасибо нашим поварам, за то, что вкусно варят нам!

Человек ест, чтобы жить. Но можно не просто по привычке поглощать однообразную пищу и продукты, а наслаждаться вкусом, запахом, видом блюда. Создать шедевры кулинарного искусства способны профессиональные повара и кулинары-любители.

Как театр начинается с вешалки, так Майская школа начинается со столовой. И, заходя утром в школу, всех пленит запах вкусных завтраков и обедов. Старшеклассники признаются, что здесь уютный зал, по-домашнему вкусная пища и приветливые повара. Звенит звонок на перемену, и столовая наполняется шумными и звонкими детскими голосами.

Питаются школьники по графику. Младшие успевают не только позавтракать в 10 часов, но поиграть еще на перемене. На следующей перемене, в 11 часов, степенные старшеклассники, неторопливо пережевывая пищу, обсуждают за столом результаты написанной контрольной работы и подготовку к следующей.

Суп гороховый, всевозможные каши, картофельное пюре, свежие фрукты и овощи, макароны с гуляшом, плов, рыба жареная и многое другое! Всё это готовят вкусно и качественно школьные повара, соблюдая все требования СанПиНа.

Все эти чудеса современного общепита стали возможны благодаря дружному, маленькому коллективу пищеблока. Именно профессионализм сотрудников позволяют при таком скудном бюджете по возможности разнообразить меню.

Астахова Анна Викторовна повар четвертого разряда, работает в школе два года, но уже показала высокие результаты своей работы. На рабочее место она приходит первой, чтобы приготовить вкусные завтраки и обеды.

Повара целый день у плиты, в постоянных хлопотах и трудах. Заходить в школьную столовую всегда приятно – здесь царит покой и чистота, а из кастрюль доносится приятный аромат готовящейся пищи. Сотрудники столовой встречают каждого своей теплой улыбкой.

Борисенко Александра Николаевна- повар третьего разряда, работает в школе один год, но уже показала высокие результаты своей работы.

Вкусы у людей разные, и предпочтения в еде у каждого свои, а у детей это наиболее выражено. Кто - то любит хорошо покушать, кто-то придерживается принципов здорового питания, а большинство - все же приверженцы сладостей и выпечки. Но всех объединяет одно желание – чтобы еда была вкусной. А кто может это обеспечить? Конечно, повар. Людей этой профессии можно назвать магами. Они знают о продуктах все, знают тысячи рецептов. Повар по внешнему виду определит качество продуктов, по запаху - степень готовности блюда. В столовой он рассчитает закладку

продуктов на большое количество людей, может добавить только ему известный, секретный ингредиент, что заставит восхищаться чудесным вкусом.

В приготовлении пищи важно все: каким способом нарезаны продукты, какое время они готовились, за сколько минут до готовности посолено блюдо. И все это знают повара.

Хорошо отзываются о школьных кормилицах не только ученики, но и родители учащихся.

Наблюдать за поварами, когда утром работа в школьной столовой в полном разгаре — очень увлекательно. Готовя пищу для детей, они как бы светятся изнутри, с любовью берёт в руки каждая свой инструмент, искусно нарезая овощи и хлеб. И посуда у рабочей по кухне Козеточева Ирина Валентиновна в моечной раковине издаёт нежное приятное постукивание.

Главное в работе повара - дополнять друг друга, приходиться с хорошим настроением, и тогда блюда получаются вкусными. А главная награда — благодарность детей, которые на пожелание: «Приятного аппетита!» произносят искреннее: «Спасибо!».



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Частное образовательное учреждение дополнительного
образования «За рулем»
с. Красногвардейское

СВИДЕТЕЛЬСТВО

№ 1124

Документ о квалификации

Астахова
Анна Викторовна
22.06.2020г.-24.09.2020г.

Прошел(а) обучение по программе

Повар 4 разряда

и сдал(а) квалификационный экзамен

Выдано 21.09 2020г. Регистрационный № 0409

Учебные предметы	Кол-во часов	Оценка
Экономика отрасли	10	зачет
Консультация и учет	20	зачет
Основы физиологии питания, санитарии и гигиены	20	зачет
Оборудование предприятий общественного питания	20	зачет
Охрана труда	10	зачет
Кулинария	144	хорошо
Организация предприятий общественного питания	50	хорошо
Практическое обучение	200	хорошо
Консультация	2	
Экзамен	4	хорошо
Итого	480	

Дата выдачи свидетельства 04.09.2020г.

Руководитель

Д. Л. Битов





Борисенко Александра Николаевна

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Государственное бюджетное
профессиональное
образовательное учреждение
Краснодарского края
«Лабинский социально-технический
техникум»
СВИДЕТЕЛЬСТВО
О ПРОФЕССИИ РАБОЧЕГО,
ДОЛЖНОСТИ СЛУЖАЩЕГО

СПР 0891752

Документ о квалификации

Регистрационный №
1747

Дата выдачи
09 декабря 2022 года

Город
Лабинск

Настоящее свидетельство подтверждает, что
Борисенко
Александра Николаевна
освоила (а) программу профессионального обучения
Повар 3 разряда

Председатель
академии профессионального образования



Такстайкина В.В.

Руководитель
образовательной организации

Корякин В.Н.



Козеточева Ирина Валентиновна

Информационная карта участника конкурса

«Лучшая школьная столовая»

№ п/п	Направления	Информация образовательной организации
1.	Сведения об организации питания	
	Полное наименование муниципального образовательного учреждения в соответствии с Уставом	МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КОШЕХАБЛЬСКИЙ РАЙОН» «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7.
	Тип школьной столовой (школьно-базовая столовая, сырьевая, доготовочная ,буфет-раздаточная или др.)	Сырьевая
	Количество обучающихся: -всего	273
	В том числе по возрастным группам: - 1-4 класс	124
	- 5-9 класс	138
	- 10-11 класс	11
	Количество обучающихся , получающих питание - всего	255 93%
	В том числе по возрастным группам: - 1-4 класс	124
	- 5-9 класс	107
	- 10-11 класс	10
	Их них получают одноразовое горячее питание (количество, %) - всего	241
	В том числе по возрастным группам:	

- 1-4 класс	124
- 5-9 класс	107
- 10-11 класс	10
Получают двухразовое питание (количество,%)	
-всего	14
В том числе по возрастным группам:	
- 1-4 класс	4
- 5-9 класс	10
- 10-11 класс	0
Количество обучающихся льготной категории, чел.	109
В том числе по возрастным группам:	
- 1-4 класс	49
- 5-9 класс	55
- 10-11 класс	10
График приема пищи:	Имеется
Количество обучающихся, принимающих только завтрак	225
Количество обучающихся, принимающих только обед	16
Количество обучающихся, принимающих завтрак и обед	14
Стоимость рациона питания (руб.) с учетом торговой наценки:	
- завтрака	1-4 кл. завтрак- 72.35 руб.
- обеда	обед- 94.48 руб.
	5-11 класс завтрак — 82.47 руб. Обед — 106.51 руб.

	Использование новых форм в организации обслуживания обучающихся (буфет, кафе тематическое и т.д.)	Не имеется
	Безналичный расчет за питание обучающихся	Оплата родителями по лицевым счетам учащихся .
	Использование современных информационно — программных комплексов для управления организацией школьного питания и обслуживания учащихся	-
2.	Техническое состояние производственных и служебно- бытовых помещений в соответствии с СанПиН	
	% оснащения пищеблока технологическим оборудованием и иным оборудованием	100%
	Количество посадочных мест и соответствие требованиям мебели в обеденном зале	120 посадочных мест. Соответствует требованиям.
	Соответствие требованиям по соблюдению личной гигиены обучающихся (раковины, дозаторы для мыла, сушка для рук)	Имеется : раковины для мытья рук -4 шт. Мыло жидкое с дозатором — на каждой раковине по 1шт., со сменой по требованию. Сушка для рук- 2 Питьевой фонтанчик- 1
	Интерьер и декоративное оформление : Уголок потребителя, информационный стенд по здоровому питанию.	1. Стенд по здоровому питанию «Нутриенты.» «Меню», «Уголок здорового питания»
3.	Укомплектованность школьной столовой профессиональными кадрами.	
	Численность работников пищеблока:	

	<p>- всего</p> <p>в том числе по должностям :</p> <p>- технолог, зав производством</p> <p>- повара</p> <p>- кухонные работники</p>	<p>Всего -3чел.</p> <p>Шеф-повар - 1</p> <p>Повара- 1 чел.</p> <p>Кух.работники - 1</p>
	Уровень профессионализма работников школьной столовой	<p>1. Астахова Анна Викторовна шеф-повар. Образование среднее. Специальность - повар 4 разряда</p> <p>2. Борисенко Александра Николаевна — повар . Образование среднее. Специальность - повар 3 разряда</p> <p>3. Козеточева Ирина Валентиновна кухрабочая</p>
	Дополнительное профессиональное образование (повышение квалификации, переподготовка)	-
4.	Меню школьной столовой	
	<p>Проведение мероприятий по повышению качества кулинарных изделий в 2022 - 2023 году:</p> <p>- тематические дни</p> <p>-школы кулинарного мастерства</p> <p>- выставки — дегустации</p>	имеется
	Ассортимент пищевых продуктов дополнительного питания	Нет дополнительного питания.
	Объем реализации пищевых продуктов через буфеты за три месяца предыдущего учебного года	Не имеется
	Презентация о приготовлении поварами школьной столовой горячего завтрака.	http://kosh-school7.ucoz.ru/index/luchshaja_shkolnaja_stolovaja/0-120
5.	Пропаганда здорового питания	

	Видеоролик проведения мероприятий по теме здорового питания (до 5 мин.)	Имеется. Прилагается. http://kosh-school7.ucoz.ru/index/luchshaja_shkolnaja_stolovaja/0-120
6.	Обобщение и распространение опыта работы по организации питания обучающихся	
	Публикации в СМИ материалов о работе школьной столовой, организации питания в школе , о работах школьной столовой в 2022- 2023 учебном году.	имеется
	Отражение работы школьной столовой на образовательно- информационном портале образовательного учреждения	http://kosh-school7.ucoz.ru/index/luchshaja_shkolnaja_stolovaja/0-120
	Размещение на сайте школы в соответствии с перечнем документов , соблюдения требований к оформлению и содержанию меню — по показателям СанПиН и по показателям ФЦМПО	Сайт МБОУ СОШ №7 http://kosh-school7.ucoz.ru/index/luchshaja_shkolnaja_stolovaja/0-120

Директор МБОУ СОШ № 7



В.В.Сидюкова

