

**МАОУ «Гаргинская средняя общеобразовательная школа им. Н.Г.Дамдинова»**

671635 Республика Бурятия, Курумканский район, с. Арзгун, ул. Комсомольская, 1 тел 8(30149)92-1-97  
эл/адрес: [school\\_arzgun@govrb.ru](mailto:school_arzgun@govrb.ru)

**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КОНКУРС «ЛУЧШАЯ ШКОЛЬНАЯ СТОЛОВАЯ»**

**Номинация «Лучшая столовая сельской школы»**



2023 год

## **ПОРТФОЛИО**

### **1. Рацион питания**

#### **1.1. Пояснительная записка**

#### **1.2. Примерное двухнедельное меню**

#### **1.3. Документы и фотоматериалы**

#### **1.4. Технологические карты блюд**

### **2. Фотографии**

### **3. Приложение к информационной карте**

## 1. Рацион питания

### 1.1. Пояснительная записка с обоснованием выбора блюд для школьных обедов

Главное требование к школьной столовой – это качественная и полезная еда. Правильное питание - это важнейшее условие гармоничного развития ребенка, поскольку именно с пищей человек получает большинство веществ, необходимых для роста и развития. Полноценное и сбалансированное питание особенно важно для школьника, когда складываются самые актуальные жизненные процессы в организме: интенсивный рост, увеличение костного скелета и мышц, перестройка эндокринной системы, обмена веществ.

Основные принципы здорового питания:

1. Питание должно быть сбалансированным, потому что для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. Меню школьника должно содержать не только белки, жиры и углеводы, но и витамины, минералы, микроэлементы, некоторые жирные кислоты.
2. Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню необходимо учитывать потребности организма, связанные с ростом и развитием, с повышенной физической и эмоциональной нагрузкой. Необходимо соблюдение баланса между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

Поэтому одним из главных пунктов организации организации полноценного питания является разработка меню школьных завтраков и обедов, соответствующих принципам оптимального или здорового питания и обеспечивающих детей необходимыми им пищевыми веществами.

Разработка школьного меню основана на следующих принципах:

1. Удовлетворение потребности детей в пищевых веществах в соответствии с возрастными физиологическими потребностями.
2. Сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (белкам, жирам и углеводам).
3. Максимальное разнообразие рациона посредством достаточного ассортимента продуктов.
4. Технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества блюд и сохранность пищевой ценности всех продуктов.
5. Наличие на каждое блюдо по меню технологических карт со ссылкой на источник, с наименованием блюда, выходом продукции в готовом виде, раскладкой продуктов в брутто и нетто, химическим составом и калорийностью, описанием технологического процесса.
6. Учет сезонности меню.

Главный прием пищи школьника – обед, который помогает восполнить энергию, насытить питательными веществами организм и улучшить работу пищеварительной системы.

Обед для учащихся 7-11 лет включает в себя:

1. Овощи натуральные: свекла, капуста.
2. Рассольник
3. Гуляш из отварного мяса
4. Макароны отварные (гарнир)
5. Хлеб пшеничный
6. Компот из кураги



## 7. Фрукты свежие: яблоко

В натуральных овощах содержится большое количество витаминов, минералов, клетчатки и других веществ, необходимых для правильного функционирования человеческого организма.

Все компоненты – рассольника обладают полезными свойствами: картофель содержит большое количество калия полезного для сердца; репчатый лук - источник витамина «С», бульон из говядины – самый важный элемент для роста и развития ребенка; перловая крупа благодаря высокому содержанию пищевых волокон улучшает процесс пищеварения, снижает уровень холестерина в крови; картофель содержит фосфор, железо и др. микроэлементы; морковь богата бета-каротином, который улучшает зрение.

Компот из кураги обладает также полезными свойствами: из-за высокого содержания калия и магния курага очень полезна для нормального функционирования сердца, полезна для нервной системы детей, улучшения функций головного мозга, снижают развитие стресса, невроза.

Фрукты богаты витаминами и минералами и являются одним из основных источников клетчатки, которая необходима для правильного функционирования желудочно-кишечного тракта, нормализации жирового обмена, выведения из организма холестерина.

Хлеб - источник энергии, клетчатки и витаминов группы В.

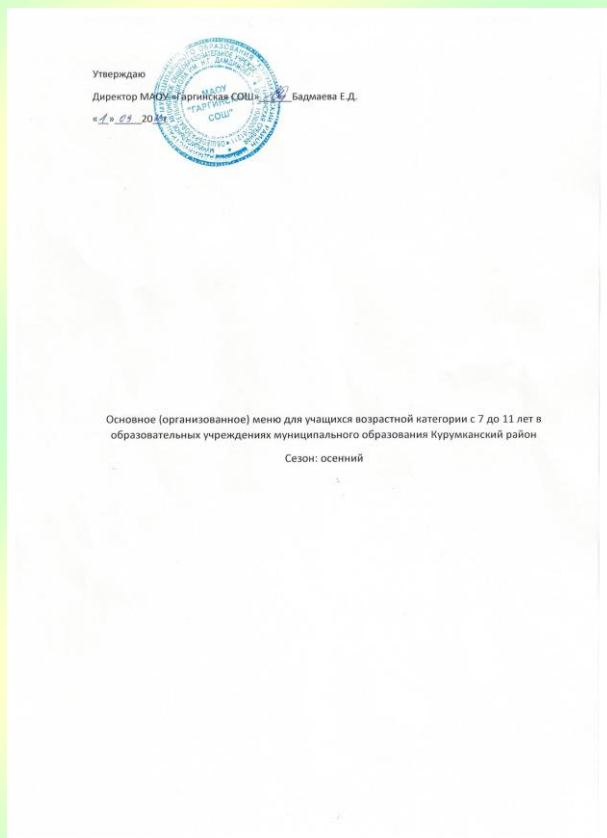
Мясо говяжье – главный поставщик белка для растущего организма детей.

Макароны содержат ряд важных элементов, но главная – медь, благодаря которой улучшаются моторные навыки, синтез гемоглобина, антиоксидантная защита организма.

The collage consists of several informational cards and documents:

- Top Left:** Card titled "С - витаминизация и витаминизация" (C-vitaminization and vitaminization) with a circular diagram of fruits and text describing the benefits of Vitamin C.
- Top Middle:** Text document discussing the importance of vitamins and minerals in fruits.
- Top Right:** A table with columns for "Группа крови" (Blood group), "Витамин" (Vitamin), "Минерал" (Mineral), and "Источники" (Sources). It lists various vitamins and minerals and their food sources.
- Middle Left:** Card titled "Витамин С" (Vitamin C) with a diagram showing the absorption and utilization of Vitamin C in the body.
- Middle Middle:** Text document discussing the role of Vitamin C in the immune system.
- Middle Right:** A table with columns for "Группа крови" (Blood group), "Витамин" (Vitamin), "Минерал" (Mineral), and "Источники" (Sources). It lists various vitamins and minerals and their food sources.
- Bottom Left:** Card titled "Витамин С" (Vitamin C) with a diagram showing the absorption and utilization of Vitamin C in the body.
- Bottom Middle:** Text document discussing the role of Vitamin C in the immune system.
- Bottom Right:** Card titled "НАШЕ ЗДОРОВЬЕ - В НАШИХ РУКАХ" (Our health is in our hands) with a diagram showing the benefits of eating fruits and vegetables.

## Примерное двухнедельное меню Основное (организованное) меню для учащихся с 7 до 11 лет - сезон осенний



Ссылка [https://sh-garginskaya-arzgun-r81.gosweb.gosuslugi.ru/netcat/admin/#object.list\(47\)](https://sh-garginskaya-arzgun-r81.gosweb.gosuslugi.ru/netcat/admin/#object.list(47))

## Основное (организованное) меню для учащихся с 12 лет и старше - сезон осенний



Ссылка: [https://sh-garginskaya-arzgun-r81.gosweb.gosuslugi.ru/netcat/admin/#object.list\(47\)](https://sh-garginskaya-arzgun-r81.gosweb.gosuslugi.ru/netcat/admin/#object.list(47))



Завтрак









# Обед













## Технологические карты блюд



Утверждаю: *Бадмаева Е.Д.*

Технологическая карта №1.

Наименование кулинарного изделия (блюда): *Каша жидкая молочная из гречневой крупы.*

Номер рецептуры: 183.

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов** – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Делу плюс, 2017.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	Брутто, г	1 порц Нетто, г	Брутто, кг	100 порц Нетто, кг
Гречневая крупа (ядрица быстрорастваривающаяся)	40	40	4,000	4,000
Вода	30	30	3,000	3,000
Молоко	140	140	14,000	14,000
Сахар	6	6	0,600	0,600
Масса каши	-	200	-	20,000
Масло сливочное	10	10	1,000	1,000
Сахар	10	10	1,000	1,000
Выход: с маслом или сахаром	-	210	-	21,000

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

Белки (г):8,4	Ca (мг): 24,00
Жиры (г):8,58	Mg (мг): 98,00
Углеводы (г):29,20	Fe (мг): 3,20
Эн. ценность (ккал):202,00	C (мг):-

### Технология приготовления.

Молоко, смешанное с водой, нагревают до кипения, добавляют соль, засыпают подготовленную гречневую крупу и варят, помешивая. Доваривают кашу в течение 1,5 ч, поставив посуду с ней на противень с водой.

При отпуске поливают маслом сливочным и посыпают сахаром, или посыпают сахаром.

### 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:** свойственный виду каши.

**Вкус:** умеренно сладкий и соленый, с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла.

**Запах:** свойственный виду каши в сочетании с молоком и маслом.





Утверждаю: *Бадмаева Е.Д.*

Технологическая карта №7.

Наименование кулинарного изделия (блюда): Компот из кураги.

Номер рецептуры: 348.

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов** – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели плюс, 2017.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Яблоки	75	250	75,00	250,00
Или груши	150	225	150,00	225,00
Или курага	100	185	100,00	185,00
Или чернослив	125	185	125,00	185,00
Или урюк	100	230	100,00	230,00
Или изюм	100	160	100,00	160,00
Сахар-песок	100	100	100,00	100,00
Кислота лимонная	1	1	1,00	1,00
Вода	1015	1015	1015,00	1015,00
Выход	-	1000	-	1000,00

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

Белки (г):1,30	Са (мг): 40,48
Жиры (г):0,16	Mg (мг): 26,20
Углеводы (г):44,68	Fe (мг): 0,86
Эн. ценность (ккал):184,64	C (мг): 1,00

**Технология приготовления.**

Подготовленные сушеные плоды или ягоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят до готовности.

Груши сушеные в зависимости от величины и вида варят 1-2 ч, яблоки – 20-30 мин, чернослив, урюк, курагу – 10-20 мин, изюм – 5-10 мин.

Компот из плодов или ягод сушеных готовят накануне, для того чтобы он настоялся.

**Требования к качеству.**

**Внешний вид:** сухофрукты сохранили форму и залиты прозрачным компотом.

**Консистенция:** компота – жидкая, плодов – мягкая.

**Цвет:** коричневый.

**Вкус:** сладкий с хорошо выраженным привкусом сухофруктов.

**Запах:** вареных сухофруктов.





Утверждаю: Бадмаева Е.Д.

Технологическая карта №6.

Наименование кулинарного изделия (блюда): Гуляш из отварного мяса.

Номер рецептуры: 246.

Наименование сборника рецептов: **Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/** Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	110	81	11,000	8,100
Морковь	3	2	3,00	2,00
Лук репчатый	2,5	2	250	2,00
Масса отварного мяса	-	50	-	5,000
Морковь	12,5	10	125,0	1,000
Масло растительное	5	5	5,00	5,00
Лук репчатый	12	10	12,00	10,00
Мука пшеничная	2	2	2,00	2,00
Помидоры	12	10	12,00	10,00
Масса соуса	-	50	-	50,00
Выход	-	100	-	100,00

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

Белки (г):18,4	Ca (мг): 15,40
Жиры (г):9,27	Mg (мг): 14,07
Углеводы (г):3,00	Fe (мг): 1,53
Эн. ценность (ккал):132,67	C (мг): 3,73

**Технология приготовления.**

Лук шинкуют, вместе с нарезанной морковью слегка пассеруют или припускают. Затем их смешивают с вареным мясом, нарезанным кубиками, и помидорами нарезанными дольками. Мясо с овощами заливают кипящей водой, варят на слабом огне 15-20 мин, после чего бульон сливают и готовят на нем соус, которым заливают мясо и доводят до кипения. Отпускают гуляш с соусом и гарниром.

**Требования к качеству.**

*Внешний вид:* мясо в соусе, нарезано кубиками, уложено на тарелку, сбоку гарнир.

*Консистенция:* мяса – мягкая, сочная, соуса – однородная, слегка вязкая.

*Цвет:* мяса – серый, соуса – светло-коричневый.

*Вкус:* тушеного мяса в соусе, умеренно соленый.

*Запах:* мяса с ароматом овощей.



Утверждаю: *Е.Д. Бадмаева* Бадмаева Е.Д.

**Технологическая карта №5.**

Наименование кулинарного изделия (блюда): *Гарнир макаронны отварные.*

Номер рецептуры: 202.

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов** – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Мозильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели плюс, 2017.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Макаронные изделия	350	350	35,000	35,000
Выход	-	1000	-	100,000

**Технология приготовления.**

Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с растопленным маслом сливочным (1/3 – 1/2 часть от указанного в рецептуре количества), чтобы они не склеивались и не образовывали комков. Остальной частью масла макароны заправляют непосредственно перед отпуском.

Блюда из макаронных изделий подают в горячем виде.

**Требования к качеству.**

*Внешний вид:* макаронные изделия сохранили форму, легко отделяются друг от друга.

*Консистенция:* мягкая, упругая, в меру плотная.

*Цвет:* белый с кремовым оттенком.

*Вкус:* свойственный отварным макаронным изделиям, умеренно соленый.

*Запах:* отварных макаронных изделий.





Утверждаю: Бадмаева Е.Д.

**Технологическая карта №4.**

Наименование кулинарного изделия (блюда): Рассольник.

Номер рецептуры: 96.

Наименование сборника рецептов: **Сборник технических нормативов** – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Мозильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели плюс, 2017.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель	400	300	40,000	30,000
Крупа перловая или пшеничная, или рисовая, или овсяная	20	20	2,000	2,000
Морковь	50	40	5,000	4,000
Лук репчатый	24	20	2,400	2,000
Огурцы соленные	67	60	6,700	6,000
Масло растительное	20	20	2,000	2,000
Бульон или вода	750	750	75,000	75,000
Выход	-	1000	-	100,000

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

Белки (г):2,20	Ca (мг): 16,55
Жиры (г):10,40	Mg (мг): 28,00
Углеводы (г):15,58	Fe (мг): 1,03
Эн. ценность (ккал):117,90	C (мг): 14,30

**Технология приготовления.**

В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, закладывают картофель, нарезанный брусочками, а через 5-10 мин вводят слегка пассерованные или припущенные овощи и припущенные огурцы. За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль.

**Требования к качеству.**

*Внешний вид:* огурцы без кожицы и семян, нарезаны ромбиками или соломкой, картофель - брусочками, коренья – соломкой.

*Консистенция:* овощей – сочная; огурцов – слегка хрустящая; перловая крупа хорошо разварена.

*Цвет:* бульона – желтый, жир на поверхности – желтый, цвет овощей – натуральный.

*Вкус:* острый, умеренно соленый, с умеренной кислотностью.

*Запах:* огуречного рассола, овощей.



Бадмаева Е.Д.

**Технологическая карта №3.**

Наименование кулинарного изделия (блюда): *Флоды или ягоды свежие.*

Номер рецептуры: 338.

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели плюс, 2017.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Яблоки	100	100	10,000	10,000
Выход	-	100	-	10,000

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

Белки (г):0,30	Са (мг): 12,00
Жиры (г): 0,60	Mg (мг): 6,75
Углеводы (г):7,35	Fe (мг): 1,65
Эн. ценность (ккал):33,30	С (мг): 7,50

**Технология приготовления.**

Подготовленные плоды или ягоды подают на десертной тарелке или вазочке.

**Требования к качеству.**

*Внешний вид:* целые плоды или ягоды уложены на десертную тарелку или вазочку.

*Консистенция:* соответствует виду плодов или ягод.

*Цвет:* соответствует виду плодов или ягод.

*Вкус:* соответствует виду плодов или ягод.

*Запах:* соответствует виду плодов или ягод.



Утверждаю:  Бадмаева Е.Д.

Технологическая карта №2.

Наименование кулинарного изделия (блюда): Чай с сахаром.

Номер рецептуры: 376.

Наименование сборника рецептур: **Сборник технических нормативов** – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели плюс, 2017.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Чай – заварка №375	50	50	5,000	5,000
сахар	15	15	1,500	1,500
Вода	150	150	15,000	15,000
Выход: с сахаром	-	200/15	-	20,000/1,500

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

Белки (г):0,53	Са (мг): 13,60
Жиры (г): -	Mg (мг): 11,73
Углеводы (г):9,47	Fe (мг): 2,13
Эн. ценность (ккал):40,00	C (мг): 0,27

**Технология приготовления.**

В стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком. Сахар кладут в стакан или чашку, либо подают отдельно.

**Требования к качеству.**

*Внешний вид:* жидкость золотисто – коричневого цвета налита в стакан.

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* золотисто – коричневый.

*Вкус:* сладкий, чуть терпкий.

*Запах:* свойственный чаю.

## Коллектив работников пищеблока



Повар

Матанова Алена Владимировна



# Приложение

## Условия организации питания школьников



Список технологического оборудования пищеблока

- Холодильники - 7;
- Соковыжималка – 1;
- Электромясорубка -1;
- Овощерезка -1;
- Картофелечистка -1;
- Мармитная линия -1;
- Электропечь - 1;
- Электросковорода - 1;
- Духовой шкаф - 1;
- Водонагреватели – 3
- Тестомешалка – 1.



Обеденный зал на 40 посадочных мест



Условия для мытья рук учащихся перед посещением столовой



Санитарно-гигиенические условия для персонала пищеблока





## Дегустация блюд учителями школы



Неоднократно посещала столовую школы  
и добавила последние выиграны. Я увидела  
разнообразие приготовленных блюд  
со слов своих детей и при личном  
посещении могу добавить положительные  
отзывы о столовой нашей школы. Я  
считаю, что в нашей школе работают  
лучшие повара, которые вкусно готовят.  
Школьное меню нас вполне устраивает,  
это разнообразное и полезное, претензии  
нет, все всегда свежее.

Будь по расписанию детей, мы тоже  
оцен правителе и еще могу отметить  
добродетельность и внимательность  
работников столовой. Спасибо Вам!

Татьяна Баторовна  
Мать Зухрайтэ МАДУ, ГОМ.

Отзов.

Сегодня была на обеде в школьной  
столовой. По меню борщ, зрелка с  
тефтелями. Декустировала обед.  
Борщ горячий, мне понравился.  
Терюжан очень приветливой. Спа-  
сибо администрации школы, ра-  
ботникам пищеблока за качество  
питания.

Розгаль Якасса  
Цубелова А. Б.



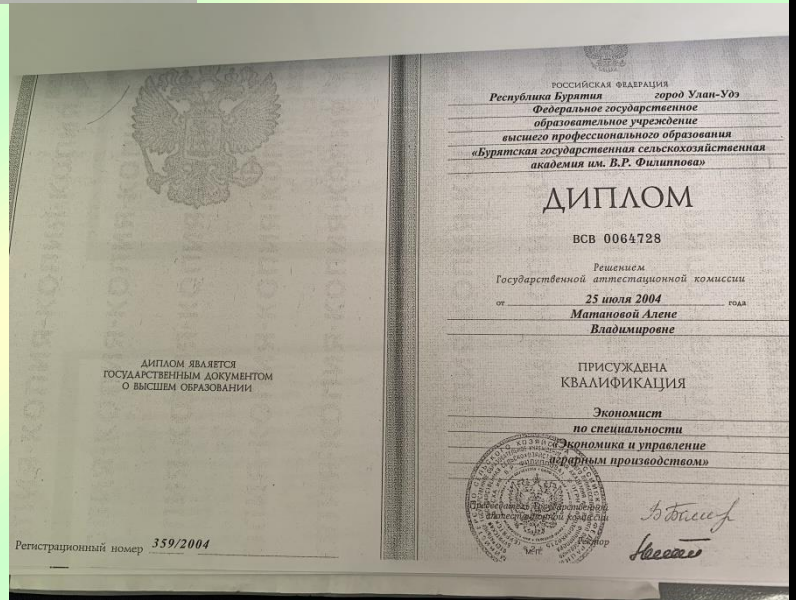
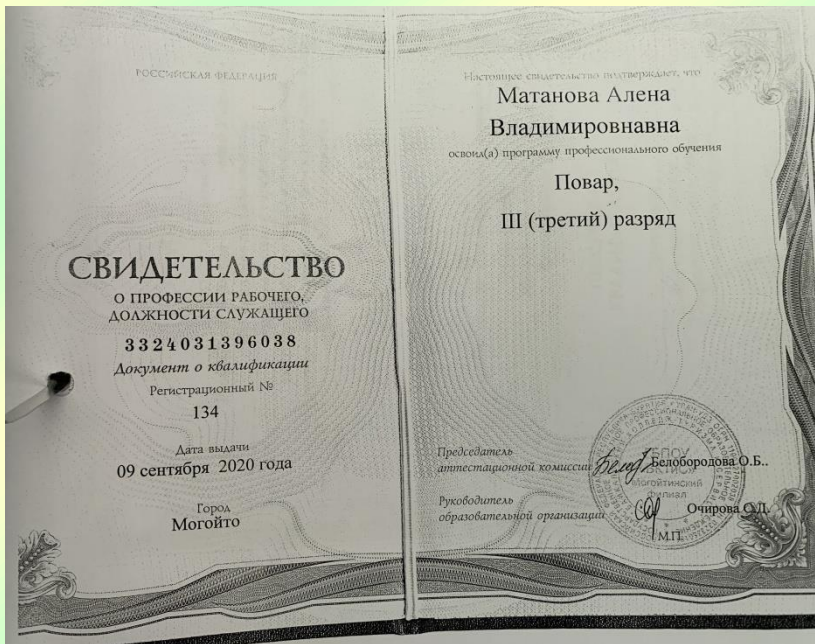
Отзыв о школьной столовой  
группы Лубанова Дмитрий Федоровича.

Конечно выразить свою благодарность за вкус и  
вкусные обеды для наших детей, работникам столовой  
МАОУ, ГСОИ.

Мне конечно сказать, что в столовой всегда чисто,  
уютно и светло! Повара просто профессионалы своего  
дела. Всегда приветливы, внимательны к детям,  
встречают их с улыбкой. При личном посещении я  
настолько убежден в том, что меня в школьной  
столовой отмигают свои разнообразия и в нем присутс-  
твуют витаминные салаты, овощи и фрукты. Обеды всегда  
горячие, сбалансированные и полезные. Дети завтракают  
и обедают в столовой с удовольствием!

№ 10-23 Лубо

## Дипломы, удостоверения.





РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Настоящее свидетельство подтверждает, что  
**Хунхенова Санжидма  
Цырендашиевна**  
освоил(а) программу профессионального обучения

**Повар,  
III (третьего) разряда**

## СВИДЕТЕЛЬСТВО

О ПРОФЕССИИ РАБОЧЕГО  
ДОЛЖНОСТИ СЛУЖАЩЕГО

**3324030439428**

Документ о квалификации

Регистрационный №

31

Дата выдачи

22 сентября 2015 года

Город

Улан-Удэ

Председатель  
аттестационной комиссии

Руководитель  
образовательной организации



Булдэва С.З.

Самбылов С.А.