

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД ДОНЕЦК»**



## **ПОРТФОЛИО**

**участника регионального этапа**

**Всероссийского конкурса**

**«Лучшая школьная столовая»**



Муниципальное бюджетное  
 общеобразовательное учреждение  
 средняя общеобразовательная школа №18  
 муниципального образования  
 «Город Донецк»  
 346330 город Донецк Ростовской области  
 пр-т Мира, 140  
 тел.: (8 863 68) 5-95-60  
 адрес эл. почты: [school18don@gmail.com](mailto:school18don@gmail.com)  
 № 354 от 21. 10 .2021 год

**ЗАЯВКА**  
**на участие в конкурсе**  
**«Лучшая школьная столовая»**

1.	Наименование образовательного учреждения	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №18 муниципального образования «Город Донецк»
2.	Адрес образовательного учреждения (юридический и фактический)	346330, Ростовская область, г. Донецк, пр-т Мира, 140
3.	Телефон, факс	8(863 68) 5-95-60
4.	Руководитель образовательного учреждения (ФИО)	Горелова Ольга Викторовна
5.	Сведения об участнике конкурса <ul style="list-style-type: none"> <li>- ФИО (полностью),</li> <li>- образование,</li> <li>- общий стаж в профессии,</li> </ul>	Ковальская Елена Евгеньевна  Среднее - профессиональное  30 лет

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- должность (с указанием разряда),</li> <li>- стаж работы в школьной столовой,</li> <li>- контактный телефон (в т.ч. сотовый)</li> </ul>	Повар 3-го разряда 30 лет 8 (863 68) 5-95-60 8 (938) 107-16-63
6.	ФИО и телефон специалиста органа местного самоуправления, осуществляющего полномочия в сфере образования, ответственного за участие представителей муниципалитета в конкурсе	Капранова Галина Владимировна, заместитель заведующего МУОО администрации г. Донецка 8(863 68) 2-24-29

Даю свое согласие на обработку моих указанных выше персональных данных в целях участия в конкурсе «Лучший повар школьной столовой». Даю разрешение на использование материалов в некоммерческих целях для размещения в сети Интернет, публикаций в буклетах и периодических изданиях с возможностью редакторской обработки.

Участник конкурса



Ковальская Елена Евгеньевна

Директор МБОУ СОШ №18 г. Донецка



Горелова Ольга Викторовна



**Представление на участника конкурса  
«Лучшая школьная столовая»**

Муниципальное образование - «Город Донецк»

Полное наименование муниципального образовательного учреждения в соответствии с Уставом:

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №18 муниципального образования «Город Донецк»

Адрес (местонахождение) муниципального образовательного учреждения, контактный телефон:

346330, Ростовская область, г. Донецк, пр-т Мира, 140

E-mail: school18don@gmail.com

http: school18don.com

Фамилия, имя, отчество руководителя муниципального образовательного учреждения:

Горелова Ольга Викторовна

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

Муниципальное унитарное предприятие города Донецка Ростовской области «Донецкий плодоовощной комбинат»

Фамилия, отчество руководителя организации общественного питания:

Кулиев Эльман Нариманович оглы

Адрес (местонахождение) организации общественного питания муниципального образовательного учреждения, осуществляющего организацию питания обучающихся, контактный телефон

346330, Ростовская область, г. Донецк, 3 микрорайон, дом 1.

8 (863 68) 2-59-49

Основание для представления:

Протокол от 20.10.2021 заседания жюри муниципального этапа конкурса «Лучшая школьная столовая» № 1

Председатель жюри Капранова Г.В./

Руководитель муниципального органа управления образования Еремина Л.Л./

Дата подачи заявки: \_\_\_\_\_



## Завтрак для обучающихся 1-4 классов



**Муниципальное унитарное предприятие города Донецка Ростовской области «Донецкий плодоовощной комбинат»**

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 50**

Наименование кулинарного изделия (блюда): Пюре картофельное

Номер рецептуры: № 472/III стр.291

Наименование сборника рецептов: Ф. Л. Марчука 1994г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	205	153,9	20,5	15,39
молоко	28,4	28,4	2,84	2,84
масло сливочное	6,3	6,3	0,63	0,63
Выход готового блюда/гр	180			

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

Калорийность	187,18	Витамин В1	0,14	Кальций	50,11
Белки	3,780	Витамин В2	0,130	Магний	
Жиры	6,71	Витамин С	6,52	Фосфор	
Углеводы	23,98	Витамин РР		Железо	1,280
Витамин А		Витамин Е		Калий	

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

Картофель чистят и варят до готовности, воду сцеживают, толкут картофель, добавляют молоко кипяченое и масло сливочное. Хорошо перемешивают.

Утверждаю:  



**Муниципальное унитарное предприятие города Донецка Ростовской области «Донецкий плодоовощной комбинат»**

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №20**

Наименование кулинарного изделия (блюда): Хлеб раменский

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов: разработка

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Мука	375		3,75	
Сахар	7,5		0,75	
Маргарин	6,4		0,64	
Соль	5		0,5	
Дрожжи сухие	1,9		0,019	
Масло растительное	6		0,060	
Вода	241,2		2,412	
Итого сырья	643		6,43	
Масса п/фабриката	590		5,9	
Выход готового блюда		500		5000

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

Калорийность	257,75	Витамин В1	0,13	Кальций	13,53
Белки	7,725	Витамин В2	-	Магний	12
Жиры	1,01	Витамин С	-	Фосфор	-
Углеводы	53,18	Витамин РР	64,5	Железо	0,9
Витамин А	-	Натрий	-	Калий	-

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

В джигу вливают воду подогретую до 35-40°C, затем предварительно разведенные в воде с температурой не выше 40°C процеженные дрожжи. Сахар, соль, всыпают муку и все перемешивают в течении 7-8 минут. После этого вводят растопленный маргарин, замешивают тесто до тех пор пока оно не обретет однородную консистенцию. Ставят на 3-4 часа для брожения при 35-40°C. Когда тесто увеличится в объеме в 1,5 раза его обминают и снова ставят для брожения. После чего разделяют по формам и дают ему подняться и ставят выпекать на 200-220°C.

Утверждаю: Генеральный директор \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_



**Муниципальное унитарное предприятие города Донецка Ростовской области «Донецкий плодоовощной комбинат»**

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 33**

Наименование кулинарного изделия (блюда): Котлеты рыбные с соусом.

Номер рецептуры: №324/III стр.198-199

Наименование сборника рецептов: Ф. Л. Марчука 1994г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Рыба треска	78	52	7,8	5,2
хлеб	14,4	14,4	1,44	1,44
молоко	20	20	2	2
сухари	8	8	0,8	0,8
<b>масса п/ф</b>	-	92	-	9,2
масло растительное	6,4	6,4	0,64	0,64
соус красный основной	30	30	3	3
Выход готового блюда/гр.	80/30			

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

Калорийность	88,53	Витамин В1	0,062	Кальций	35,196
Белки	8,376	Витамин В2	0,735	Магний	
Жиры	3,595	Витамин С		Фосфор	
Углеводы	4,878	Витамин РР		Железо	0,718
Витамин А		Натрий		Калий	

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

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с замоченном в молоке хлебом, кладут соль, перец, тщательно перемешивают и выбивают. Из фарша формируют котлеты, панируют в сухарях и обжаривают с обеих сторон в течении 8-10мин и доводят до готовности в жарочном шкафу в течении 5мин.

Утверждаю: Генеральный директор



Калькулятор

*[Handwritten signatures]*

**Муниципальное унитарное предприятие города Донецка Ростовской области «Донецкий плодоовощной комбинат»**

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 26**

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат витаминный

Номер рецептуры: \_\_\_\_\_

Наименование сборника рецептов: Разработка.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Капуста свежая	63,3	50,6	6,33	5,06
морковь	48,3	38,6	4,83	3,86
лук	6,7	5,6	0,67	0,56
свекла	15	11,3	1,5	1,13
масло растительное	1,7	1,7	17	17
соль	0,001	0,001	0,01	0,01
Выход готового блюда/гр	100			

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

Калорийность	64,37	Витамин В1	0,050	Кальций	49,45
Белки	1,7	Витамин В2	0,050	Магний	
Жиры	3,37	Витамин С	26,08	Фосфор	
Углеводы	7,13	Витамин РР		Железо	
Витамин А		Натрий		Витамин Е	

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

Свеклу отваривают, очищают, нарезают соломкой или кубиками.

Подготовленную капусту мелко шинкуют. Морковь, лук мелко нарезают, соединяют с капустой, заправляют солью и растительным маслом.

Примечание: капусту, морковь и репчатый лук для салата с 01.03. припускают в духовке в течении 3-5 минут, дают остыть и заправляют солью и растительным маслом.

Утверждаю: Генеральный директор



Калькулятор

## Комплексный обед для обучающихся 5-11 классов



Пюре картофельное в сметанно-сырном соусе  
 № 402 с/р. 250/94г. на 1 пор. 100 гр. № 67

	брутто	нетто	брутто	нетто
Пюре картофельное	128	113	12.8	11.3
мука	4.8	4.8	0.48	0.48
масло раст.	8	8	0.8	0.8
Соус № 555		80		8.0
сметана }	11.3	11.3	1.13	1.13
мука }	3.4	3.4	0.34	0.34
мол.	11.9	10	1.19	1.0
масло слив.	1	1	0.1	0.1
том. паста	2	2	0.2	0.2
Выход		80/50.		8.0/5.0.

Пюре картофельное на картофельном отваре, посолить солью, призем, пассировать в масле и обжаривать с обжаренным с луком и обжаривать с обжаренным с луком до готовности (5-10 мин). Затем пюре заливается соусом и тушится в течение 15-20 мин. Подавать с гарниром и соусом

Бух. Подпись



**Муниципальное унитарное предприятие города Донецка Ростовской области «Донецкий плодоовощной комбинат»**

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 54**

Наименование кулинарного изделия (блюда): Рис отварной (промывной)

Номер рецептуры: № 465 стр. 289

Наименование сборника рецептов: Ф. Л. Марчука 1994г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Рис	54	54	5,4	5,4
масло сливочное	6,75	6,75	0,675	0,675
соль	4,2	4,2	0,42	0,42
Выход готового блюда.	150			

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

Калорийность	152	Витамин В1	0,021	Кальций	0,9
Белки	2,5	Витамин В2		Магний	
Жиры	4,100	Витамин С	3,8	Фосфор	
Углеводы	25,7	Витамин РР		Железо	0,340
Витамин А		Натрий		Калий	

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

Крупу перебирают, промывают и варят в подсоленной воде при слабом кипении (5 литров воды, 60 гр соли на 1 кг риса). Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают и промывают горячей кипяченной водой. После стикания воды кладут в посуду и заправляют маслом сливочным, перемешивают и прогревают.

Утверждаю: Генеральный директор



Калькулятор

Директор МУП «ДПОК»  
*Э.Н. Кулиев*  
«    »    »

### Технологическая карта № 9

#### Суп картофельный с бобовыми

Наименование продуктов	Нормы закладки			
	на 1 порцию гр.		на 10 порций гр.	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Картофель	67	50	670	500
Горох лущен, фасоль или горошек зел. кон.	20,3	20	203	200
Лук	38,5	25	385	250
Морковь	12	10	120	100
Масло сливочное	12,5	10	125	100
Бульон или вода	5	5	50	50
	175	175	1750	1750
Выход		250		

#### Технология приготовления

Картофель нарезают крупными кубиками, морковь мелкими кубиками, лук легко рубят. Горох предварительно сваренный кладут в бульон или воду, доводят до кипения, добавляют картофель, пассированные овощи и варят до готовности.

Горошек зеленый кладут в суп вместе с пассированными овощами.

Исполнители: Калькулятор *М.Кулиев*  
Зам. директора по общ. питанию *М.Кулиев*



**Муниципальное унитарное предприятие города Донецка Ростовской области «Донецкий плодоовощной комбинат»**

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 18**

Наименование кулинарного изделия (блюда): Чай с сахаром

Номер рецептуры: №628/III стр.354

Наименование сборника рецептур: Ф. Л. Марчука 1994г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		10 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Чай		1		10
сахар		15		150
вода		150		1500
Выход готового блюда/гр		200		

50гр.заварки

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

Калорийность	53,06	Витамин В1		Кальций	
Белки		Витамин В2		Магний	
Жиры		Витамин С	0,28	Фосфор	
Углеводы	13,97	Витамин РР		Железо	0,042
Витамин А		Натрий		Калий	

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

Чайник ополаскивают горячей водой. Чай заливают в фарфоровый чайник. Насыпают чай на определенное количество порций, заливают кипятком на 1/3 объема чайника, настаивают 5-10 мин. После чего доливают кипятком.

Утверждаю: Генеральный директор



Калькулятор

Муниципальное унитарное предприятие города Донецка Ростовской области «Донецкий плодовоовощной комбинат»

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 31

Наименование кулинарного изделия (блюда): Капуста шинкованная с морковью и луком

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептов: Разработка.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Капуста	68,3	54,6	6,83	5,46
морковь	48,3	38,6	4,83	3,86
лук	5	4,2	0,5	0,42
масло растительное	1,7	1,7	17	17
соль	0,008	0,008	0,08	0,08
Выход готового блюда/гр	100			

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Калорийность	49,97	Витамин В1	0,042	Кальций	46,98
Белки	1,75	Витамин В2	0,048	Магний	
Жиры	1,72	Витамин С	27	Фосфор	
Углеводы	7,13	Витамин РР		Железо	
Витамин А		Натрий		Витамин Е	

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Подготовленную капусту мелко шинкуют. Морковь, лук мелко нарезают, соединяют с капустой, заправляют солью и растительным маслом.

Примечание: капусту, морковь и репчатый лук для салата с 01.03. припускают в духовке в течении 3-5 минут, дают остыть и заправляют солью и растительным маслом.

Утверждаю: Генеральный директор



Калькулятор

**Пояснительная записка  
к меню, разработанному для обеспечения питанием  
детей 7-11 лет НОО и 12-17 лет СОО  
МБОУ СОШ № 18 города Донецка**

При разработке типового меню для обеспечения питанием детей в организованных детских коллективах учитываются принципы здорового питания, установленные Федеральным законом от 1 марта 2020 г. №47-ФЗ.

Разработка этих рационов была основана на следующих принципах:

- 1) Удовлетворение потребностей детей в пищевых веществах и энергии в соответствии с 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) Технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции 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) Рационы питания детей и подростков различаются по качественному и количественному составу в зависимости от возраста 7-11 лет и 12-17 лет в соответствии с нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии, утвержденными санитарными нормами и 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).

Для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся образовательного учреждения составлено примерное меню на 10 дней, в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (новые СанПиН 2.3/2.4.3590–20, СанПиН 1.2.3685–21 и СП 2.4.3648–20, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 года № 32)

С учетом возраста обучающихся в примерном меню соблюдены требования санитарных правил по массе порций блюд: каша, овощное, яичное, напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кисломолочные напитки и др.), гарнир, их

пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для различных групп учащихся. В примерном меню содержится информация о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде, приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборником рецептур. Для приготовления блюд используется «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под ред. Марчук Ф.Л., 1994г.

Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованном сборнике рецептур.

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготовления блюд и кулинарных изделий. Технологические карты оформлены в соответствии с рекомендациями СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

В меню для питания учащихся предпочтение отдается свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке и разогрев замороженных блюд.

В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня.

В примерном меню учитывается рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. Распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении составляет: завтрак -20%, обед 30-35%, полдник -15%, ужин -25%, второй ужин -5-10%.

В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров, углеводов составляет 1:1:4 или в процентном отношении от калорийности, как 10-15%, 30-32%, 55-60% соответственно, а соотношения кальция к фосфору, как 1:1,5.

Доминирующим способом приготовления блюд является варка, тушение, запекание, и исключает продукты с раздражающими свойствами.

В примерное меню включены блюда из мяса, молока, сливочного и растительного масла, хлеба ржаного и пшеничного (с каждым приемом пищи). Рыба, яйца, сыр, кисломолочные продукты включены 1 раз в 2-3 дня.

Завтрак состоит из горячего блюда, бутерброда и горячего напитка (чай с сахаром).

Обед включает закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы), а также включается сладкое блюдо. В качестве закуски используется салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы с добавлением свежей зелени. Для улучшения вкуса в салат добавляются свежие или сухие фрукты: яблоки, изюм.

Для обеспечения физиологической потребности в витаминах проводится дополнительное обогащение рационов питания фруктами, компотами.





# Дегустация блюд.





# **Информационная карта участника конкурса «Лучшая школьная столовая»**

<https://disk.yandex.ru/i/dthH-f2BmJMWPQ>

