


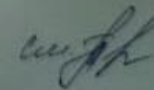


<p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор ООО ДЗОВ "Рунек" Четвертнов А.И.</p> 	<p>«СОГЛАСОВАНО» Директор МКОУ Прямобалкинской ОШ Дубовского муниципального района Волгоградской области Выщрина М.Б.</p> 	<p>«СОГЛАСОВАНО» Управлением Роспотребнадзора по Волгоградской области 24.08.2020 И.А. Кеминина</p> 
--	--	---

Примерное десятидневное меню

для обеспечения бесплатным горячим питанием
обучающихся возрастной группы 7-11 лет

МКОУ Прямобалкинская ОШ
Дубовского муниципального района
Волгоградской области



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к примерному десятидневному меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет
МКОУ Примобалкинской ОШ Дубовского муниципального района Волгоградской области

Для обеспечения обучающихся здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, физиологически обоснованный режим и рацион питания должен исходить из меню.

Для организации бесплатного горячего питания составлено примерное десятидневное меню (с учетом пятидневной учебной недели) в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение №2 Сан ПиН 2.4.5.2409-08), Рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций (МР 2.4.0179-20), утвержденные 18.05.2020 Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой, методическими рекомендациями (МР 2.4. 0180-20) Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях, утвержденные 18.05. 2020 Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой. Примерное меню может корректироваться, но при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

Примерное десятидневное меню, составлено с учетом сезонности (осеннее- зимний и весенне-летний период) и продолжительности пребывания обучающихся в школе.

Рецептура используемых блюд и кулинарных изделий в примерном десятидневном меню соответствует Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной, М.2004г. Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544с., Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М,П,Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015., Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций// Под ред. В.Р.Кучмы,-М.: 2016.

Изготовление готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых указывается рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий.

Технологические карты составлены в соответствии с рекомендациями Сан ПиН 2.4.5.2409-08.

Описание технологического процесса приготовления блюд содержит в себе рецептуру и технологию, обеспечивающую безопасность приготавливаемых блюд и их пищевую ценность.

Каждая технологическая карта имеет свой порядковый номер, который указывается в примерном десятидневном меню. В каждой технологической карте указан номер рецептуры блюд вышеуказанного сборника.

Приготовление кулинарной продукции- определенных блюд и кулинарных изделий - осуществляется из полуфабрикатов и натуральных пищевых продуктов, что отражено в примерном десятидневном меню.

Для приготовления блюд используется йодированная соль; чай,соки,киселиобогаченные витаминами и микронутриентами.

Прием продовольственного сырья и (или) полуфабрикатов, осуществляется при наличии соответствующих документов (удостоверение качества и безопасности пищевых продуктов, документов ветеринарно-санитарной и фито- санитарной экспертиз, документов изготовителя, поставщика пищевых продуктов, подтверждающих их происхождение, сертификата соответствия...), подтверждающих их качество и безопасность, а также принадлежность к определенной партии пищевых продуктов, по договору с поставщиком в соответствии с законодательством РФ.

Качество и безопасность продукции, произведенной в соответствии с примерным десятидневным меню, гарантируется соблюдением правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов.

Технология приготовления блюд и кулинарных изделий соответствует технологической карте и требованиям Сан ПиН 2.4.5.2409-08:

п. VI «Требования к организации здорового питания и формирования примерного меню»;

п. VII «Организация обслуживания обучающихся горячим питанием»;

п. VIII «Требования к условиям и технологии изготовления кулинарной продукции»;

п. IX «Требования к профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности».

«ДАО»

«ВООБ "Ручеек"»

Четвертнов А.И.



Муниципальной ОШ Дубовского муниципального

«СОГЛАСОВАНО»
Управлением Роспотребнадзора
по Волгоградской области

1 день

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

№	Наименование блюда	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	Сосиска отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	0,00	0,00	0,10	19,20	127,20	16,00	1,44	№294/2016
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,20	0,00	37,50	0,47	24,74	197,20	131,74	4,43	№508
3	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	30	0,70	0,10	3,30	15,00	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№ 70/71/2011*
4	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	№18/2016
6	Фрукт свежий (апельсин) (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	№393
Итого			22,83	27,42	107,71	698,90	14,31	17,24	37,51	1,36	113,84	417,00	191,14	10,90	

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор ЦРБ
 «СЗОБ "Ручеек"»

Чегарниев А.И.



«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МКОУ ЦРБ
 «СЗОБ "Ручеек"»
 Дубовского муниципального района
 Волгоградской области

Вадрина М.В.



«СОГЛАСОВАНО»
 Управление Роспотребнадзора
 по Волгоградской области

2 день
 День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

№	Наименование блюда	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	150/5	2,33	6,20	29,49	218,30	0,04	0,71	40,45	0,17	96,45	116,21	26,91	0,44	№302
2	Сыр порция	20	5,10	5,90	6,47	80,00	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	№97
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
4	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	№18/2016
5	Фрукт свежий (мандарин) (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	№399/2016
	Итого		12,74	12,62	81,96	498,00	0,13	18,05	92,45	0,96	390,35	326,81	71,31	5,07	

«СОГЛАСОВАНО»

«Общество с ограниченной ответственностью «Ручеек»

Ивантернов А.И.



«СОГЛАСОВАНО»
Директор МКОУ ЦРМО Дубовского муниципального района Волгоградской области

Выдрина М.Б.



«СОГЛАСОВАНО»
Управлением Роспотребнадзора по Волгоградской области

3 день

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

№	Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	Котлета рубленая из говядины	80	15,00	11,00	15,30	208,20	0,80	0,13	26,75	50,85	41,75	145,35	15,13	1,30	№302/2016
2	Макароны отварные	150	5,30	6,10	35,20	220,00	0,15	2,70	0,20	0,90	25,00	8,00	16,00	2,30	№516
3	Закуска (овощи отварные, соленные, свежие)	30	0,70	0,10	3,30	15,00	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№ 70/71/2011*
4	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№648
5	Хлеб пеклеваный	30	1,90	0,30	12,30	59,40	0,10	0,00	0,00	0,70	4,90	23,50	5,10	1,10	№17/2016
6	Фрукт свежий (яблоко) (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	№403/2016
	Итого		24,80	17,72	112,20	691,10	15,10	20,67	26,96	53,05	136,65	245,35	67,73	9,20	

«СЕРЖДАЮ»
 директор
 ООО ДЗОВ "Русь"

Четвертнов А.И.



«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МКОУ Пригодованской ОШ Дубовского муниципального района
 Волгоградской области

Выдрин М.Б.

«СОГЛАСОВАННО»
 Управление Роспотребнадзора
 по Волгоградской области

4 день

День: четверг
 Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

	Наименование блюда	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	Рагу из птицы	200	14,40	13,30	17,40	248,00	0,08	12,93	16,68	0,30	42,05	123,65	44,22	2,19	№289/2011
2	Закуска (овощи отварные, соленные, свежие)	30	0,70	0,10	3,30	15,00	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№ 70/71/2011*
3	Чай с сахаром и лимоном	200/1 5/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686
4	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	№ 18/2016
5	Фрукт свежий (апельсин) (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	№393
6	Итого		20,51	13,92	66,90	464,70	14,16	30,17	16,69	1,09	111,95	216,25	87,62	7,22	

«Ручеек»

Чернышев А.И.



«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МКОУ Прямобаловской ОШ Дубовского муниципального района
 Волгоградской области

Выдрина М.Д.

«СОГЛАСОВАНО»
 Управлением Роспотребнадзора
 по Волгоградской области

5 день

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

№	Наименование блюда	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергичность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	6,13	9,68	35,80	223,64	0,13	0,70	40,45	0,46	110,43	173,44	52,27	1,28	№302
2	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,02	0,00	0,06	0,00	19,40	66,80	4,80	0,90	№337
3	Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	№14/2015
4	Чай с сахаром и лимоном	200/1 5/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	№18/2016
6	Фрукт свежий (банан) (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	№398/2016
	Итого		16,72	22,05	82,43	554,34	0,23	17,90	80,51	1,26	179,13	293,84	86,47	6,63	

№ "Ручеек"

Четвертый АЦ



«СОГЛАСОВАНО»
Директор МКОУ Приобалтинской ОШ Дубовского муниципального района
Волгоградской области
М.И.И.
Выдана М.И.

«СОГЛАСОВАНО»
Управлением Роспотребнадзора
по Волгоградской области

6 день
День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

Наименование блюда	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 Плов из птицы (курица)	210	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,26	1,01	48,00	45,10	199,30	47,50	2,19	№291/2011
2 Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685
3 Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	30	0,70	0,10	3,30	15,00	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№ 70/71/2011*
4 Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	№18/2016
5 Фрукт свежий (мандарин) (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	№399/2016
Итого		26,41	17,40	69,69	523,20	14,09	3,50	1,02	48,49	91,00	275,40	77,40	3,92	

«СКО»

«ЮБ "Ручеек"»

Визертнов А.И.



«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МКОУ «Детская школа-интернат №11»
 район Дубовский
 Волгоградская область



«СОГЛАСОВАНО»
 Управление Роспотребнадзора
 по Волгоградской области

7 день

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет - 11 лет

	Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	Каша манная молочная с маслом	150/5	4,70	15,20	30,80	112,00	0,05	0,00	0,03	0,00	32,25	0,62	0,62	0,25	№311
2	Сыр порция	20	5,10	5,90	6,47	80,00	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	№97
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
4	Фрукт свежий (яблоко) (поштучно)	150	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	№403/2016
5	Хлеб пшеничный	40	3,20	1,90	22,20	121,00	0,00	0,00	0,00	0,40	7,90	4,90	27,20	0,30	№18/2016
6	Хлеб пеклеванный		15,10	23,22	89,97	441,50	0,11	17,34	52,03	0,80	327,15	190,02	62,32	4,85	№17/2016
	Итого		15,10	23,22	89,97	441,50	0,11	17,34	52,03	0,80	327,15	190,02	62,32	4,85	

«Руческ»

Петвертнов А.И.



«СОГЛАСОВАНО»
Директор Муниципальной образовательной организации «Школа для детей с ограниченными возможностями» Дубовского муниципального района Волгоградской области
Выдана М.П.



«СОГЛАСОВАНО»
Управлением Роспотребнадзора по Волгоградской области

8 день
День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

	Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	Котлеты или биточки рыбные	80	10,50	9,00	15,00	184,00	0,06	0,86	20,64	0,80	50,20	146,60	34,64	1,34	№234/2011
2	Пюре из бобовых (горох)	180	17,00	8,50	40,00	306,00	0,00	3,40	0,00	0,24	21,60	11,99	4,80	0,72	№199/2011
3	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	30	0,70	0,10	3,30	15,00	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№70/71/2011*
4	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30	№639
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	№18/2016
	Фрукт свежий (груша) (поштучно)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,05	5,00	0,00	0,00	19,00	10,50	12,50	2,30	№396/2016
	Итого		32,41	17,60	89,70	629,00	14,21	7,00	20,65	10,14	104,80	208,59	76,44	4,96	

«СОГЛАСОВАНО»

«СОГЛАСОВАНО»

Четвертнов А.Н.



«СОГЛАСОВАНО»
Директор МКОУ Прямобалтской ОШ Дубовского муниципального района

Волгоградская область
И.И. Козлов
1023400000
И.И. Козлов



«СОГЛАСОВАНО»
Управлением Роспотребнадзора
по Волгоградской области

9 день

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

	Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	Гуляш из говядины	85	13,93	11,24	21,89	209,00	0,15	0,70	41,57	52,85	46,19	61,82	17,15	2,80	№437
2	Макароны отварные	150	5,46	5,79	35,46	195,71	0,06	0,00	28,57	0,81	12,14	37,57	8,14	0,81	№516
3	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№648
4	Закуска (овощи отварные, соленные, свежие)	30	0,70	0,10	3,30	15,00	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№ 70/71/2011*
5	Хлеб пеклеваный	40	3,20	1,90	22,20	121,00	0,00	0,00	0,00	0,40	7,90	4,90	27,20	0,30	№ 17/2016
6	Фрукт свежий (мандарин) (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	№399/2016
	Итого		25,19	19,03	113,45	658,71	14,21	3,54	70,15	54,36	107,23	156,29	70,49	5,11	

«СООБЩАЮ»
 «ДЛОБ "Ручеек"
 Эксперт А.И.



«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МРСО «Ручеек»
 район Волгодонск
 Выдана М.И.



«СОГЛАСОВАНО»
 Управление Роспотребнадзора
 по Волгоградской области

10 день
 День: пятница
 Недели: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

Наименование блюда	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 Каша вязкая молочная из пшена с маслом	150/5	4,49	8,25	32,71	214,50	0,07	0,70	40,45	0,13	98,45	115,67	27,47	0,60	№175/2015
2 Сыр порция	20	5,10	5,90	6,47	80,00	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	№97
3 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
4 Пломка (сдоба обыкновенная)	40	3,20	1,90	22,20	121,00	0,00	0,00	0,00	0,40	7,90	4,90	27,20	0,30	№766
5 Фрукт свежий (яблоко) (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	№403/2016
Итого		14,89	16,47	91,88	544,00	0,13	18,04	92,45	0,93	393,35	305,07	89,17	5,20	

Всего за 10 дней	211,60	187,45	905,89	5 703,45	86,67	153,45	490,42	172,44	1 955,45	2 634,62	880,09	63,06	211,60
Средний суточный рацион	21,16	18,75	90,59	570,35									21,16
Соотношение:	1,00	1,00	4,00										1,00

1. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/
 Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640 с.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/
 Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544 с.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/
 Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/
 Под ред. В.Р. Кучмы. - М.: 2016.