

<p>«УТВЕРЖДАЮ»</p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>«СОГЛАСОВАНО»</p> <p>Директор МКОУ _____</p> <p>для _____</p> <p>документа _____</p> <p><i>М.Б.</i></p> 	<p>«СОГЛАСОВАНО»</p> <p>Управлением Роспотребнадзора по Волгоградской области</p> <hr/>
--------------------------------------	---	---

Вариант 2

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 горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

МКОУ Прямобалкинская 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 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 рецептов блюд и кулинарных изделий Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015.. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций//

Под ред. В.Р.Кучмы,-М.: 2016 для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной, М.2004г.

Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544с.Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015. Сборник рецептов 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, кисели обогащенные 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».

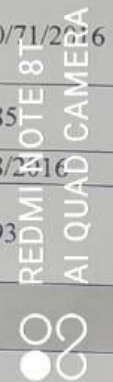
«УТВЕРЖДАЮ» _____ _____	«СОГЛАСОВАНО» Директор МКОУ _____ _____	«СОГЛАСОВАНО» Управление Роспотребнадзора по Волгоградской области _____
-------------------------------	---	---



1 день

День: понедельник
 Неделя: первая
 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	
Завтрак														
1 Сосиска (сарделька)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	№70/71/2016
4 Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20							№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	107,7	698,90	14,31	17,24	37,51	1,36	113,84	417,00	191,14	10,90	



«УТВЕРЖДАЮ» _____ _____ _____	«СОГЛАСОВАНО» Директор МКОУ _____ _____ _____	«СОГЛАСОВАНО» Управлением Роспотребнадзора по Волгоградской области _____ _____
--	--	---



2 день

День: вторник
 Неделя: первая
 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	
Завтрак														
1 Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба 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	№175/2011
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	№18/2016
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	

«УТВЕРЖДАЮ» _____ _____ _____	«СОГЛАСОВАНО» Директор МКОУ _____ _____ _____	«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)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
1 Котлета рубленая из говядины	80	15,00	11,00	15,30	208,20	0,80	0,13	26,75	50,8	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	№70/71/2016
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 пеклеванный	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
Итого		24,80	17,72	112,20	691,10	15,10	20,67	26,96	53,0	136,65	245,35	67,73	9,20	

«УТВЕРЖДАЮ» 	«СОГЛАСОВАНО» Директор МБОУ <i>Ирина М. Б.</i>	«СОГЛАСОВАНО» Управляющий Региональным центром по Ветеринарии области
-------------------------	--	---



4 дет.
 День: четверг
 Период: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

Наименование блюда	Выд- ан (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энер- гиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мкг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
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, 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	№70/71/2016
3 Чай с сахаром и лимоном	200 /15/ 7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20							№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	№393/2016
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	

«УТВЕРЖДАЮ» _____ _____	«СОГЛАСОВАНО» Директор МКОУ _____ _____	«СОГЛАСОВАНО» Управлением Роспотребнадзора по Волгоградской области _____
-------------------------------	--	--



5 день

День: пятница

Неделя: первая

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	
	Завтрак														
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	200/15/7	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(яблоко или 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		16,72	22,05	82,43	554,34	0,23	17,90	80,51	1,26	179,13	293,84	86,47	6,63	

<p>«УТВЕРЖДАЮ»</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО»</p> <p>Директор МКОУ _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО»</p> <p>Управлением Роспотребнадзора по Волгоградской области</p> <p>_____</p>
---	---	--



6 день
 День: понедельник
 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	Мg	Fe	
	Завтрак														
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	№70/71/2016
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	17,62	85,19	593,70	14,14	18,50	1,02	48,79	115,00	291,90	90,90	7,22	

«УТВЕРЖДАЮ» _____ _____	«СОГЛАСОВАНО» Директор МКОУ _____ _____ _____	«СОГЛАСОВАНО» Управлением 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	
	Завтрак														
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	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	№766
6	Хлеб пеклеванный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	№17/2016
	Итого		15,70	22,22	93,47	451,50	0,21	17,34	52,03	1,60	339,25	250,92	49,32	5,75	



«УТВЕРЖДАЮ» _____ _____ _____	«СОГЛАСОВАНО» Директор МКОУ <i>Тришубанкинское ШКОЛ</i> _____ _____ 	«СОГЛАСОВАНО» Управлением Роспотребнадзора по Волгоградской области _____ _____
--	--	---

8 день

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

	Наименование блюд	Вых од (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энер цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/20	37,12	24	43,2	396,8	0,1	0,82	0,37	0	251,55	383,23	54,35	0,93	№469/2010
2	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
3	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	№766
4	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		41,33	24,60	100,4	639,00	0,33	8,52	0,37	9,39	287,45	427,83	99,75	5,86	

«УТВЕРЖДАЮ» _____	«СОГЛАСОВАНО» Директор МКОУ _____	«СОГЛАСОВАНО» Управлением Роспотребнадзора по Волгоградской области _____
----------------------	---	--

9 день

День: пятница

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	
Завтрак														
1 Гуляш из говядины	85	13,93	11,24	21,89	209,00	0,15	0,70	41,57	52,8	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, 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
5 Хлеб пеклеванный	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	19,25	5	729,21	14,26	18,54	70,15	54,6	131,23	172,79	83,99	8,41	

«УТВЕРЖДАЮ» _____	«СОГЛАСОВАНО» Директор МКОУ _____ <i>М.Б.</i>	«СОГЛАСОВАНО» Управлением Роспотребнадзора по Волгоградской области _____
----------------------	---	--



10 день

День: пятница
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	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак															
1 Каша пшеничная молочная вязкая 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	№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 Плюшка(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	16,27	91,88	544,00	0,13	18,04	92,45	0,93	393,35	305,07	89,17	5,20		

Всего за 10 дней	221,12	193,69	951,09	5 864,45	72,99	184,97	470,14	173,09	2 198,20	2 947,76	917,40	71,46	
Средний суточный рацион	22,11	19,37	95,11	586,45									
Соотношение:	0,88	1,14	4,00										

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. Тутьяна.-М.:ДеЛи плюс, 2011.-544с.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций//
Под ред. В.Р.Кучмы,-М.: 2016.4