

<p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор ООО «ДЗОб «Ручею» /А.И. Четвертнов/</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Директор МКОУ Прямобалкинской ОШ Дубовского муниципального района Волгоградской области /М.Б. Выдрина/</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Управлением Роспотребнадзора по Волгоградской области</p>
---	---	--

**Вариант 2**  
**Примерное десятидневное меню**

**для обеспечения бесплатным горячим питанием  
обучающихся возрастной группы 12-18 лет**

**МКОУ Прямобалкинской ОШ  
Дубовского муниципального района  
Волгоградской области**

**КОПИЯ ВЕРНА**  
Директор школы  
М.Б. Выдрина

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к **примерному десятидневному меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-17 лет**  
**МКОУ Прямобалкинской ОШ Дубовского муниципального района Волгоградской области**

Для обеспечения обучающихся здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически сбалансированная 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.: 2016для 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 приготовления блюд и кулинарных изделий.

Технологические карты составлены в соответствии с рекомендациями Сан ПиН2.4.5.2409-08.

Описание технологического процесса приготовления блюд содержит в себе рецептуру и технологию, обеспечивающую безопасность приготовления 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 микроэлементами.

Прием продовольственного сырья и (или) полуфабрикатов, осуществляется при наличии соответствующих документов (удостоверение качества и безопасности пищевых продуктов, документов ветеринарно-санитарной и фито- санитарной экспертизы, 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»

«СЛП ЛАС СЕВЕР»

Директор МБУЗ *Брянский областной Центр  
Эпидемиологии и микробиологической  
диагностики*  
*Проф. Овчинникова С.П.*

«СЛП ЛАС СЕВЕР»

Управление Роспотребнадзора  
по Брянской области

AI QUAD CAMERA

REDMI NOTE 8T



1 день

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет - 18 лет

Наименование блюда	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энер- гетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
1 Сосиска (сардельки) отварная	100	10,40	20,00	21,20	224,00	0,04	0,00	0,00	0,10	24,00	159,00	20,00	1,80	№294/2016
2 Каши греческая раскаточная	180	10,30	9,20	50,90	333,00	0,14	0,00	23,90	0,00	19,10	252,10	167,90	5,80	№508
3 Закуска (овощи отварные, соевые, свежие)	50	1,20	0,20	5,50	25,00	23,30	0,07							№70/71/2016
4 Чай с сахаром	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	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	№18/2016
6 Фрукт свежий (апельсин/банан)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00							№393
<b>Итого</b>		<b>26,80</b>	<b>30,32</b>	<b>124,60</b>	<b>999,50</b>	<b>23,59</b>	<b>17,27</b>	<b>23,92</b>	<b>1,17</b>	<b>131,43</b>	<b>538,50</b>	<b>257,83</b>	<b>13,30</b>	

«УТВЕРЖДАЮ»

«С.О. ДАСОВАНО»

Директор ИРСУ



*С.О. Дасованов*  
*Директор ИРСУ*

«С.О. ДАСОВАНО»  
 Управление Роспотребнадзора  
 по Волгоградской области

2 день

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 лет - 18 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	
<b>Завтрак</b>														
1 Каша вязкая молочная из риса и пшеницы Дружба с маслом	200/5	7,70	14,40	57,70	399,60	0,13	1,67	73,26	4	177,60	208,68	49,95	1,11	№175/201
2 Сыр поршня	20	5,10	3,90	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	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	№18/2016
3 Фрукт свежий (мандарин/попстучи)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00							№399/201
<b>Итого</b>		<b>17,60</b>	<b>21,22</b>	<b>110,9</b>	<b>695,10</b>	<b>0,25</b>	<b>19,01</b>	<b>125,2</b>	<b>83,1</b>	<b>474,60</b>	<b>426,08</b>	<b>91,55</b>	<b>6,01</b>	

ВЕРЖДАЮ»

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКФУ



*Татьяна Ивановна Сил*  
*Смирнова*  
*Ирина*  
*Ирина*

AI QUAD CAMERA

«СОГЛАСОВАНО»

Управление Роспотребнадзора по Волгоградской области

REDMI NOTE 8T



3 день  
 День: среда  
 Ветер: север  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 лет – 18 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	
антрак														
печенье рубленое в шоколаде	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	5	43,75	166,38	17,15	1,50	№302/2016
бисквиты отварные вкусные (овощи твердые, соевые, фасоль)	180	6,30	7,30	42,20	263,00	0,18	3,24	0,24	1,08	29,90	9,60	19,20	2,75	№516
печенье фруктовое	50	1,20	0,20	5,50	25,00	23,30	0,07							№70/71/201
печенье фруктовое	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
печенье песочное	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
фрукт свежий яблоко (доштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00							№403
				121,8					55,3					
<b>Итого</b>		<b>26,85</b>	<b>19,57</b>	<b>0</b>	<b>764,65</b>	<b>23,73</b>	<b>21,26</b>	<b>29,01</b>	<b>0</b>	<b>158,88</b>	<b>295,98</b>	<b>82,28</b>	<b>10,25</b>	

«УТВЕРЖДАЮ»

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ



*Григорьевский ОИ*  
*Григорьевский район*  
*Григорьевский район*

«СОГЛАСОВАНО»

Управлением Роспотребнадзора  
по Волгоградской области

REDMI NOTE 8  
AI QUAD CAMERA



4 день

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 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	
<b>Завтрак</b>														
1 Рагу из птицы	250	18,00	16,60	21,80	310,00	0,10	16,16	20,85	0,38	52,56	154,56	55,28	2,73	№289/2011
2 Закуска (овощи отварные, соленные, свежие)	50	1,20	0,20	5,50	25,00	23,30	0,07	0,02	0,17	38,33	70,00	23,33	1,00	№70/71/201
3 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
4 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	№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
<b>Итого</b>		<b>24,10</b>	<b>17,72</b>	<b>74,30</b>	<b>552,50</b>	<b>23,51</b>	<b>33,43</b>	<b>20,87</b>	<b>1,45</b>	<b>140,89</b>	<b>281,96</b>	<b>105,21</b>	<b>8,43</b>	

«УТВЕРЖДАЮ»

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ

Волгоградского областного центра

по Волгоградской области

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

«СОГЛАСОВАНО»

Управлением Роспотребнадзора

по Волгоградской области

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

Иванова М.П.

REDMI NOTE 8

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

AI QUAD CAMERA

5 день

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 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	
<b>Завтрак</b>														
1 Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,80	17,70	44,40	382,90	3,30	1,60	0,08	0,48	157,62	142,08	24,42	0,27	№302
2 Яйцо вареное вкрутую	1 шт	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	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	№18/2016
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
<b>Итого</b>		<b>18,88</b>	<b>30,47</b>	<b>91,83</b>	<b>729,40</b>	<b>3,43</b>	<b>18,80</b>	<b>40,14</b>	<b>1,49</b>	<b>229,42</b>	<b>269,28</b>	<b>55,82</b>	<b>5,89</b>	

«УТВЕРЖДАЮ»

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКФУ



«СОГЛАСОВАНО»

Управлением Роспотребнадзора  
по Волгоградской областиREDMI NOTE 8  
AI QUAD CAMERA**6 день.**

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 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	
<b>Завтрак</b>														
1 Плов из птицы (курицы)	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	3,20	56,38	249,13	59,38	2,70	№219/2011
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)	50	1,20	0,20	5,50	25,00	23,30	0,07							№70/71/2016
4 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	№18/2016
5 Фрукт свежий (мандарин)(поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00							№399/2016
<b>Итого</b>		<b>31,48</b>	<b>22,37</b>	<b>97,11</b>	<b>713,75</b>	<b>23,49</b>	<b>18,53</b>	<b>60,02</b>	<b>4,27</b>	<b>144,71</b>	<b>376,53</b>	<b>109,31</b>	<b>8,40</b>	



ТВЕРЖДАЮ»

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКФУ  
 Валковского района  
 М.Б.



«СОГЛАСОВАНО»

Управлением Роспотребнадзора  
 по Волгоградской области

день

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 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	
<b>Завтрак</b>														
Каша манная молочная с маслом	200/10	6,00	7,60	28,00	211,00	0,10	0,00	0,05	2,50	26,70	40,30	13,00	0,40	№311
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
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
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
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	№18/2016
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
<b>Итого</b>		17,00	14,62	90,67	550,50	0,26	17,34	52,05	4,10	333,70	290,60	61,70	5,90	

«УТВЕРЖДАЮ»

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ



*А.И.Валюженин*  
*С.В.Сидорова*  
*С.В.Сидорова*  
*М.Б.Сидорова*

«СОГЛАСОВАНО»

Управлением Роспотребнадзора  
по Волгоградской областиREDMI NOTE 8T  
AI QUAD CAMERA**8 день**

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецентур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
1 Запеканка творожная со сгущенным молоком	250/20	46,40	30,00	54,00	496,00	0,13	1,03	0,46	0,00	314,44	479,04	67,94	1,16	№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	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	№18/2016
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
<b>Итого</b>		50,10	31,00	112,00	754,00	0,39	8,73	0,46	9,60	353,44	530,44	110,54	6,36	

«УТВЕРЖДАЮ»  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

«СОГЛАСОВАНО»  
 Директор МКФУ  
  


«СОГЛАСОВАНО»  
 Управлением Роспотребнадзора  
 по Волгоградской области  
 \_\_\_\_\_

9 день  
 День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 лет – 18 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		
<b>Завтрак</b>															
1 Гуляш из говядины	80/5	13,93	11,24	21,89	209,00	0,15	0,70	41,57	52,8	5	46,19	61,82	17,15	2,80	№498
2 Макароны отварные	180	6,30	7,30	42,20	263,00	0,18	3,24	0,24	1,08	29,90	9,60	19,20	2,75	№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)	50	1,20	0,20	5,50	25,00	23,30	0,07							№70/71/2016	
5 Хлеб пеклеваный	30	1,90	0,30	12,30	59,40	0,10	0,00	0,00	0,70	38,33	70,00	23,33	1,00	№17/2016	
6 Фрукт свежий (мандарин)(поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00							№399/2016	
<b>Итого</b>		25,23	19,26	127,9	744,90	23,78	21,81	41,83	55,3	0	161,32	191,42	82,28	11,55	

«УТВЕРЖДАЮ»  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

«СОГЛАСОВАНО»  
 Директор МКОУ «Школа №1»  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

«СОГЛАСОВАНО»  
 Управление Роспотребнадзора  
 по Волгоградской области  
 \_\_\_\_\_

10 день  
 День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 лет – 18 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	
<b>Завтрак</b>														
1 Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	12,20	18,90	64,40	468,40	9,99	1,59	0,08	0,48	157,62	142,08	24,42	0,27	№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	№396/2016
<b>Итого</b>		<b>22,60</b>	<b>26,92</b>	<b>123,57</b>	<b>797,90</b>	<b>10,05</b>	<b>18,93</b>	<b>52,08</b>	<b>1,28</b>	<b>452,52</b>	<b>331,48</b>	<b>86,12</b>	<b>4,87</b>	

Всего за 10 дней		260,64	233,47	1 074,84	7 102,20	132,48	195,11	445,64	217,10	2 580,91	3 532,27	1 022,64	80,96	
Средний суточный рацион		21,72	19,46	89,57	591,85									
Соотношение:		0,90	1,12	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. Тутельяна. -М.: Делли плюс, 2011. -544с.  
 4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций//  
 Под ред. В.Р.Кучмы, -М.: 2016.4