

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Плюхина Н.И.



Плюхина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Суводской ОШ
Дубовского муниципального района
Волгоградской области

Лутаенко О.М.



«СОГЛАСОВАНО»

Управлением
Роспотребнадзора
по Волгоградской
области



Примерное десятидневное меню

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

МКОУ Суводской ОШ
Дубовского муниципального района
Волгоградской области

<p>«УТВЕРЖДАЮ» ИП Плюхина Н.И. <i>Плюхина Наталья Иосифовна</i> Плюхина Н.И.</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Директор МКОУ Суворовской ОШ Дубовского муниципального района Волгоградской области <i>Луганко О.М.</i></p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Управлением Роспотребнадзора по Волгоградской области</p>
--	--	--

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 рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1 Сосиска отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	0,00	0,00	0,10	0,10	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	0,00	0,47	0,47	0,00	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	0,10	0,00	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	0,00	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	0,39	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	0,30	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	1,36	37,51	1,36	113,84	417,00	191,14	10,90	

<p>«УТВЕРЖДАЮ» ИП Плюхина Н.И. </p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Директор МКОУ Суводской ОШ Дубовского муниципального района Волгоградской области Лутаенко О.М. </p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Управлением Роспотребнадзора по Волгоградской области</p>
---	--	---



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 рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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			

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Плюхина Н.И.

Плюхина
Наталья
Иосифовна

Плюхина Н.И.

««СОГЛАСОВАНО»»

Директор МКОУ Суводской
муниципальной района
Волгоградской области

Лутаенко О.М.

««СОГЛАСОВАНО»»

Управлением Роспотребнадзора
по Волгоградской области

3 день

День: среда

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	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	
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, 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 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			

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Плехина Н.И.

Плехина Наталья
Иосифовна
Плехина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Суводской ОШ Дубовского
муниципального района
Волгоградской области
Лутаенко О.М.

«СОГЛАСОВАНО»
Управлением 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	Ca	P	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				

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Плюхина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МКОУ Суводской ОШ Дубовского
муниципального района
Волгоградской области
Лутасенко О.М.

«СОГЛАСОВАНО»
Управлением Роспотребнадзора
по Волгоградской области



5.12.2016
День: пятница
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 рецептов
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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	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	200/1 5/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	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			

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Плюхина Н.И.

Плюхина Наталья

Плюхина Наталья

Плюхина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Суводской ОШ Дубовского
муниципального района
Волгоградской области

Луцаенко О.М.

«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 рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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				

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Плехина Н.И.

Плюхина Наталья
Иосифовна
Плюхина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Суводской ОШ Дубовского
муниципального района
Волгоградской области

Лугаенко О.М.

«СОГЛАСОВАНО»

Управлением Роспотребнадзора
по Волгоградской области

7 день

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет – 11 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		С	А	Е	Са	Р	Мg	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	0,00	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	0,10	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	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
4 Фрукт свежий(яблоко) (пшутучно)	150	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	0,30	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	0,40	0,40	7,90	4,90	27,20	0,30	№18/2016
6 Хлеб пеклеваный		15,10	23,22	89,97	441,50	0,11	17,34	52,03	0,80	0,80	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	0,80	0,80	327,15	190,02	62,32	4,85	

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Плохина Н.И.
Наталия
Юсифовна

Плохина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Суводской ОШ Дубовского
муниципального района
Волгоградской области

Лугаенко О.М.

«СОГЛАСОВАНО»

Управлением Роспотребнадзора
по Волгоградской области

8 день



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

Наименование блюда	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энер- цен- ность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
		Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1 Коллеты 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			

<p>«УТВЕРЖДАЮ» ИП Плохина Н.И. </p> <p>Н.И. Плухина Наталья Иосифовна</p> <p>«СОГЛАСОВАНО» Директор МКОУ Суводской ОШ Дубовского муниципального района Волгоградской области  Лутаянко О.М.</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Управлением Роспотребнадзора по Волгоградской области</p>
---	--

9 день
 День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

Наименование блюда	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энер- гиче- ность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
		Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
													VI	C	A	
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, 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*		
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			

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Плохина Н.И.

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

«СОГЛАСОВАНО»
Управлением Роспотребнадзора
по Волгоградской области

Плюхина
Наталья
Иосифовна
Плюхина Н.И.

Луцаенко О.М.

10 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 рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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 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) (постучно)	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.Лашиной. 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.-544с.

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.