

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Плюхина Н.И.

Плюхина
Наталья

Плюхина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Суводская ОШ.

Дубовского муниципального района
Волгоградской области

Дугаенко О.М.

«СОГЛАСОВАНО»

Управлением
Роспотребнадзора
по Волгоградской
области

31.08.2020

М.А. Киселева

Примерное десятидневное меню

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

МКОУ Суводской ОШ
Дубовского муниципального района
Волгоградской области

С.И. Плех



«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Плохина Н.И.

Плохина
Наталья
Иосифовна

Плохина Н.И.



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ «Суводская ОШ Дубовского
муниципального района
Волгоградской области»
Лутовенко О.М.

«СОГЛАСОВАНО»

Управлением Роспотребнадзора
по Волгоградской области

1 день

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

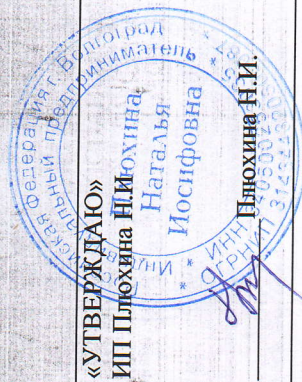
Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

Наименование блюда	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					Номер по сборнику рецептур
		Б	Ж	У		С	А	Е	Са	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe	
1 Сосиска 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 Каша гречневая рассыпчатая	180	3,8	8,2	23,4	196	0,23	8	0,01	0,24	57,6	120,96	43,2	1,44	№508			
3 Закуска (овощи отварные, соленые, 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	№70/71/2011*			
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	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) (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		20,30	29,32	97,10	662,50	23,68	25,27	0,03	1,41	145,93	407,36	113,13	8,94				

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

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	Ca	P	Mg	Fe			
1 Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	200/5	7,70	14,40	57,70	399,60	0,13	1,67	73,26	82,14	177,60	208,68	49,95	1,11	№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	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	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30			
Итого		17,60	21,22	110,97	695,10	0,25	19,01	125,26	83,14	474,60	426,08	91,55	6,01			



«УТВЕРЖДАЮ»
 ИП Плюхина Н.И.
 Наталья
 Мосифовна
 Плюхина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МКОУ Суводская ОИШ Дубовского
 муниципального района
 Волгоградской области
 Лутавенко О.М.

«СОГЛАСОВАНО»
 Управлением Роспотребнадзора
 по Волгоградской области

3 день
 День: среда
 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		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	№302/2016	№516	№ 70/71/2011		№648	№17/2016	№403/2016
1 Котлета рубленая из говядины	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	52,8	43,75	166,38	17,15	1,50	№302/2016					
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 Закуска (овощи отварные, соленые, 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	№ 70/71/2011					
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		26,85	19,57	121,80	764,65	23,73	21,26	29,01	55,3	158,88	295,98	82,28	10,25						

«УТВЕРЖДАЮ»
 ИП Плехина Н.И. Хина Наталья
 Иосифовна
 Плехина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МКОУ Суводская ОШ Дубовского
 муниципального района
 Волгоградской области
 Директор
 Лулавенко О.М.

«СОГЛАСОВАНО»
 Управлением Роспотребнадзора
 по Волгоградской области

4 день

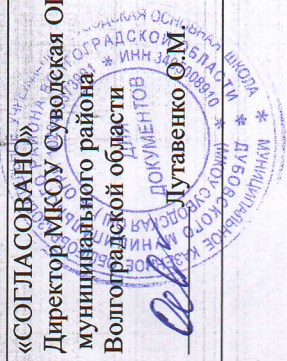
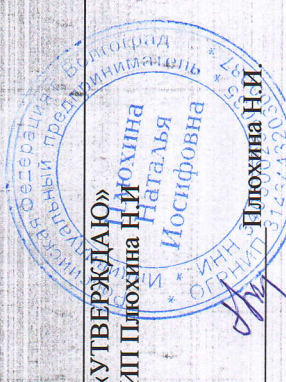
День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

№	Наименование блюда	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энер- гетиче- ская цен- ность (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	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	№ 70/71/2011*		
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		
6	Итого		24,10	17,72	74,30	552,50	23,51	33,43	20,87	1,45	140,89	281,96	105,21	8,43			



«СОГЛАСОВАНО»
Управлением Роспотребнадзора
по Волгоградской области

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МКОУ Суводская ОШ Дубовского
муниципального района
Волгоградской области
ДИМЕНТОВ
Пугавенко О.М.

5 день
День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

Наименование блюда	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энер- гетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Номер по сборнику рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1 Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	200/ 5	8,80	17,70	44,40	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	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	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	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	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	№18/2016			
6 Фрукт свежий (банан) (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	№398/2016			
Итого		18,88	30,47	91,83	3,43	18,80	40,14	1,49	229,42	269,28	55,82	5,89				

<p>«УТВЕРЖДАЮ» ИП Плюхина Н.И. Юхина Наталья Юстифовна Плюхина Н.И.</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Директор МКОУ Суводская ОШ Дубовского муниципального района Волгоградской области Лузавенко О.М.</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Управлением Роспотребнадзора по Волгоградской области</p>
---	---	--

7 день
 День: вторник
 Неделя: вторая
 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 рецептов
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	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	
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	№18/2016	
6	Хлеб пеклеваный	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		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»
ИП Плохина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Суводская ОШ Дубовского
муниципального района
Волгоградской области

«СОГЛАСОВАНО»
Управлением Роспотребнадзора
по Волгоградской области

Плохина Н.И.

Лутавенко О.М.

8 день

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энер- гетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					Номер по сборнику рецептур
		Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
													В1	В2	В6	В12	
1 Котлеты или биточки рыбные	100	13,10	11,20	18,80	230,00	0,08	1,08	25,80	1,00	62,80	183,25	43,30	1,68	№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)	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	№ 70/71/2011*			
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	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			
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		35,00	19,90	95,70	685,00	23,53	7,25	25,82	10,4	132,73	273,24	94,43	5,70				

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Плюхина Н.И.

Плюхина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»
Директора МКОУ Суворовской ОШ
Дубовского муниципального района
Волгоградской области

Лугасенко О.М.

«СОГЛАСОВАНО»
Управлением Роспотребнадзора
по Волгоградской области

9 день
День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

№	Наименование блюда	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энер- гетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	Гуляш из говядины	100	25,70	11,10	5,10	227,00	0,05	0,70	41,57	0,40	14,30	129,00	13,50	1,70	№437	
2	Макаронные 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, 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	№ 70/71/2011*	
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 (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		37,00	18,90	95,70	692,40	23,63	6,81	41,83	2,55	105,43	242,10	65,13	7,15		

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Плохина Н.И.

Плохина Н.И.

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

Луцаенко О.М.

«СОГЛАСОВАНО»
Управлением Роспотребнадзора
по Волгоградской области

10 день
День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет – 18 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		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe			
1 Каша пшеничная молочная вязкая 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 Пшошка (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		22,60	26,92	123,57	797,90	10,05	18,93	52,08	1,28	452,52	331,48	86,12	4,87			

	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
Всего за 10 дней	250,81	220,79	983,25	155,50	171,63	447,11	165,10	2 294,81	3 178,11	851,18	68,24
Средний суточный рацион	25,08	22,08	98,33	15,55	17,163	44,711	16,51				
Соотношение:	1,00	1,00	4,00								

1. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/
Под ред. В.Т. Лапиной. 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.