


<p><b>«УТВЕРЖДАЮ»</b> ИП Плюхина Н.И. Плюхина Н.И.</p> 	<p><b>«СОГЛАСОВАНО»</b> Директор МКОУ Суводская ОШ Дубовского муниципального района Волгоградской области О.М. Лугаенко</p> 
--	--

**Примерное десятидневное меню**

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

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

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к примерному десятидневному меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет  
МКОУ Суводская ОШ Дубовского муниципального района Волгоградской области

Для обеспечения обучающихся здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически оптимальная технология обработки 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 рецептур блюд и кулинарных изделий 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 для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапиной, 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 приготовления 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 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 блюда 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 продуктов, документов ветеринарно-санитарной и (или) полуфабрикатов, сертификатов, подтверждающих их происхождение, сертификаката 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.

«УТВЕРЖДАЮ»

И.П. Плохина Н.И.

Плохина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Суводская ОШ Дубовского  
муниципального района Волгоградской области

Луцаенко О.М.

**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	Ca	P	Mg	Fe					
<b>Завтрак</b>																		
1 Сосиска (сарделька) отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	0,00	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	0,00	37,50	0,47	24,74	197,20	131,74	4,43			№508	
Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	30	0,70	0,10	3,30	15,00	14,00	0,04	0,01	0,10	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60			№70/71/2016	
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	
4 каркаде	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			№18/2016	
5 Хлеб пшеничный	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30			№393	
Фрукт свежий (поштучно)				107,7														
<b>Итого</b>		22,83	27,42	1	698,90	14,31	17,24	37,51	1,36		113,84	417,00	191,14	10,90				

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Плехина Н.И.

Плехина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Суводская ОШ Дубовского  
муниципального района Волгоградской области

Лушаенко О.М.

**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							
<b>Завтрак</b>																				
Каша вязкая																				
молочная из риса и	150/																			
пшена Дружба с	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							
маслом	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							
Сыр порция	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						№97	
Чай с сахаром	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						№685	
Хлеб пшеничный																			№18/2016	
Фрукт свежий	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	
(поштучно)																				
<b>Итого</b>		<b>12,74</b>	<b>12,62</b>	<b>81,96</b>	<b>498,00</b>	<b>0,13</b>	<b>18,05</b>	<b>92,45</b>	<b>0,96</b>	<b>390,35</b>	<b>326,81</b>	<b>71,31</b>	<b>5,07</b>							

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

Плюхина Н.И.  
 Плюхина Н.И.

Лутаенко О.М.

**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 рецептов	
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
<b>Завтрак</b>																	
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
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 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
Фрукт																	
6 свежий(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>		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»  
И.И. Плехина Н.И.

Плехина Н.И.

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

Лутченко О.М.

**4 день**

День: четверг

Неделя: первая

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	Ca	P	Mg	Fe					
<b>Завтрак</b>																		
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	
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											
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				№686	
Фрукт свежий(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	
<b>Итого</b>		<b>20,51</b>	<b>13,92</b>	<b>66,90</b>	<b>464,70</b>	<b>14,16</b>	<b>30,17</b>	<b>16,69</b>	<b>1,09</b>	<b>111,95</b>	<b>216,25</b>	<b>87,62</b>	<b>7,22</b>					

«УТВЕРЖДАЮ»  
 ИП Плюхина Н.И.  
 Плохина Н.И.

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

**5 день**  
**День:** пятница  
**Неделя:** первая  
**Сезон:** осенне-зимний  
**Возрастная категория:** 7 лет – 11 лет

Наименование блюда	Вых од (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				
<b>Завтрак</b>																	
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
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
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
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
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 (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
<b>Итого</b>		<b>16,72</b>	<b>22,05</b>	<b>82,43</b>	<b>554,34</b>	<b>0,23</b>	<b>17,90</b>	<b>80,51</b>	<b>1,26</b>	<b>179,13</b>	<b>293,84</b>	<b>86,47</b>	<b>6,63</b>				

«УТВЕРЖДАЮ»  
ИП Плохина Н.И.

Плохина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Суводская ОШ Дубовского  
муниципального района Волгоградской области

Дугаенко О.М.

**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	Ca	P	Mg	Fe				
<b>Завтрак</b>																	
1 Шлов из птицы(курица)	210	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,26	1,01	48,0	0	45,10	199,30	47,50	2,19			№291/2011
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80			№685
Закуска(овощи отварные, соленные, свежие)	30	0,70	0,10	3,30	15,00	14,00	0,04	0,01	0,10	0,39	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	0,30	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			№18/2016
Фрукт свежий (пошлучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30			№399/2016
<b>Итого</b>		26,41	17,62	85,19	593,70	14,14	18,50	1,02	48,7	9	115,00	291,90	90,90	7,22			



«УТВЕРЖДАЮ»  
ИП Плехина Н.И.

Плехина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Суводская ОШ Дубовского  
муниципального района Волгоградской области

Луценко О.М.

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 рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<b>Завтрак</b>	150/																
1 Каша манная	5	4,70	15,20	30,80	112,00	0,05	0,00	0,03	0,00	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	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	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
<b>Фрукт</b>	150	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	0,30	0,30	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	№403/2016
4 свежий(поштучно)	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	0,60	0,60	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	№766
5 Хлеб пшеничный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	0,60	0,60	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	№17/2016
6 Хлеб пеклеванный																	
<b>Итого</b>		15,70	22,22	93,47	451,50	0,21	17,34	52,03	1,60	1,60	1,60	1,60	339,25	250,92	49,32	5,75	

«УТВЕРЖДАЮ»  
ИП Плехина Н.И.

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

Плехина Н.И.  
Плехина Н.И.  
Плехина Н.И.

Плехинко О.М.  
Плехинко О.М.

**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 рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
<b>Завтрак</b>																		
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 (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>		<b>41,33</b>	<b>24,60</b>	<b>100,4</b> <b>0</b>	<b>639,00</b>	<b>0,33</b>	<b>8,52</b>	<b>0,37</b>	<b>9,39</b>	<b>287,45</b>	<b>427,83</b>	<b>99,75</b>	<b>5,86</b>					

«УТВЕРЖДАЮ»  
ИП Плехина Н.И.



Плехина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Суводская ОШ Дубовского  
муниципального района Волгоградской области



Лугаенко О.М.

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 рецептов		
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
<b>Завтрак</b>																		
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	
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 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 (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	
<b>Итого</b>		25,19	19,25	128,9	729,21	14,26	18,54	70,15	54,6	131,23	172,79	83,99	8,41					

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

«УТВЕРЖДАЮ»  
 ИП Плохина Н.И.  
 Плохина Н.И.



**10 день**  
 День: пятница  
 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					
<b>Завтрак</b>	200/																	
1 Каша пшеничная	5	12,20	18,90	64,40	468,40	9,99	1,59	0,08	0,48					157,62	142,08	24,42		№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		№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		№685
4 Пшеница (сдоба)	40	3,20	1,90	22,20	121,00	0,00	0,00	0,00	0,40					7,90	4,90	27,20		№766
5 Фрукт свежий (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30					24,00	16,50	13,50		№396/2016
<b>Итого</b>		22,60	26,92	123,5	797,90	10,05	18,93	52,08	1,28					452,52	331,48	86,12		

Всего за 10 дней	260,64	233,47	1 074,84	7 102,20	132,48	195,11	445,64	217,1	0	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.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.  
 4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций//  
 Под ред. В.Р.Кучмы,-М.: 2016.4