

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Плохина Н.И.



Плохина Н.И.

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



Лушаенко О.М.

Примерное десятидневное меню

для обеспечения бесплатным горячим питанием

обучающихся возрастной группы 12-18 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 Суводской 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 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.:Делта плюс, 2015.. Сборник рецептур 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта плюс, 2011. - 544с.Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Делта 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 приготавливаемых 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 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 из полуфабрикатов и натуральных пищевых продуктов, что отражено в примерном десятидневном меню.

Для приготовления блюд используется йодированная соль; чай,соки,киселибогатенные 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 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»
ИП Плюхина Н.И.

Плюхина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Суводской ОШ Дубовского
муниципального района Волгоградской области

Лушаенко О.М.

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 рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																	
Сосиска (сарделька)		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
1 отварная	100																
2 Каша гречневая	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, соленые, 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 (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		26,80	30,32	124,60	799,50	23,59	17,27	23,92	1,17	131,43	538,50	237,83	13,30				

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

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

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 рецептов			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe							
Завтрак																				
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	82,1	4	177,60	208,68	49,95	1,11					№175/2011	
Сыр порция	20	5,10	5,90	6,47	80,00	0,01	0,14	52,00	0,10	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	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80					№685	
Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60					№18/2016	
Фрукт свежий (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00												№399/2016	
Итого		17,60	21,22	110,9	695,10	0,25	19,01	125,2	83,1	4	474,60	426,08	91,55	6,01						

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Плюхина Н.И.



Плюхина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Суводской ОШ Дубовского
муниципального района Волгоградской области

Дугаенко О.М.

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 рецептов		
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
Завтрак																			
1 Котлета рубленая из говядины	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	52,8	5	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	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		0,17	0,17	38,33	70,00	23,33	1,00					№70/71/2016
4 Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	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	0,70	4,90	23,50	5,10	1,10					№17/2016
6 Фрукт свежий (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00		0,30	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30					№403
Итого		26,85	19,57	121,8	764,65	23,73	21,26	29,01	55,3	0	158,88	295,98	82,28	10,25					

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Плюхина Н.И.



Плюхина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Суводской ОШ Дубовского
муниципального района Волгоградской области

Луганенко О.М.



4 день

День: четверг

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	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																	
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
Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	50	1,20	0,20	5,50	25,00	23,30	0,07										№70/71/2016
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20										№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
Фрукт свежий (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00										№393
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				

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Плюхина Н.И.

Плюхина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Суводской ОШ Дубовского
муниципального района Волгоградской области

Лугаенко О.М.

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 репетитур		
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
Завтрак																		
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 (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		18,88	30,47	91,83	729,40	3,43	18,80	40,14	1,49	229,42	269,28	55,82	5,89					

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

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	Ca	P	Mg	Fe						
Завтрак																			
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	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	1,00						№18/2016
5 Фрукт свежий (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00			24,00	16,50	13,50	3,30						№399/2016
Итого		31,48	22,37	97,11	713,75	23,49	18,53	60,02	4,27	144,71	376,53	109,31	8,40						

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Плюхина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Суводской ОШ Дубовского
муниципального района Волгоградской области

Плюхина Н.И.

Лутаенко О.М.

7 день

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

Наименование блюда	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					
Завтрак																		
1 Каша манная	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 Молочная с 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	№97				
3 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	№685				
4 Чай с сахаром	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00							№403				
5 Фрукт свежий (поштучно)	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 пшеничный	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					

П. СВЕРЖДАЮ»

ИП Плохина Н.И.

Плохина Н.И.
Наталья
Иосифовна

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Суводской ОШ Дубовского
муниципального района Волгоградской области

Лутаенко О.М.

8 день

День: среда

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																	
Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	50	1,20	0,20	5,50	25,00	23,30	0,07	0,02	0,17	0,02	0,17	38,33	70,00	23,33	1,00	№70/71/2016	
Тефтели из мяса говядины с рисом	80	12,80	14,80	21,90	271,00	0,19	9,35	39,86	0,60			84,74	254,00	28,75	4,70	№465	
Каша гречневая рассыпчатая	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	
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,15											
Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	0,00	0,60	10,00	8,00	23,00	2,30	№639	
Фрукт свежий (поштучно)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,05	5,00					10,00	32,90	7,10	0,60	№18/2016	
Итого		28,00	25,20	136,30	887,00	23,89	17,12	63,78	10,30	0,00	0,00	19,00	10,50	12,50	2,30	№396/2016	
				0		7			7			181,17	627,50	262,58	16,70		

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Суводской ОШ Дубовского
муниципального района Волгоградской области

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Пилохина Н.И.,
Пилохина Н.И.

Лутаенко О.М.

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 рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																	
1 Гуляш из говядины	80/5	13,93	11,24	21,89	209,00	0,15	0,70	41,57	52,8	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	5	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			
Закуска (овощи отварные, соленные, свежие)	50	1,20	0,20	5,50	25,00	23,30	0,07							№70/71/2016			
4 Хлеб пеклеванный	30	1,90	0,30	12,30	59,40	0,10	0,00	0,02	0,17	38,33	70,00	23,33	1,00	№17/2016			
5 Фрукт свежий (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,70	4,90	23,50	5,10	1,10	№399/2016			
Итого		25,23	19,26	127,9	744,90	23,78	21,81	41,83	55,3	161,32	191,42	82,28	11,55				

«УТВЕРЖДАЮ»
И.П. Плехина Н.И.

Плехина Н.И.

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

Луцайко О.М.



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 рецептур		
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
Завтрак																		
1 Каша пшеничная	200/																	
2 Молочная с маслом	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	
3 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	
4 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	
5 Пшошка (слоба 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	
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				№396/2016	
Итого		22,60	26,92	123,5	797,90	10,05	18,93	52,08	1,28	452,52	331,48	86,12	4,87					

Всего за 10 дней	238,54	227,67	1 099,14	7 235,20	155,98	203,50	508,96	217,8	2 408,64	3 629,33	1 174,68	91,30
Средний суточный рацион	19,88	18,97	91,60	602,93				7				
Соотношение:	0,95	1,05	4,00									

1. Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/

Под ред. В.Т. Лапиной, М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640 с.

2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/

Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций//

Под ред. В.Р. Кучмы, - М.: 2016.4