

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Плюхина Н.И.



Плюхина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Суводская ОШ Дубовского
муниципального района Волгоградской области



Дугаенко 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 Суводская ОШ Дубовского муниципального района Волгоградской области

Для обеспечения обучающихся здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасностью, 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 18.05.2020г 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 (осенне- 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.Лапишиной, 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 блюд вышеуказанного сборника.

Приготовление кулинарной продукции- определенных блюд и кулинарных изделий - осуществляется из полуфабрикатов инатуральных 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»
И.П. Плохина Н.И.
Плохина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МКОУ Суводская ОШ Дубовского
муниципального района Волгоградской области
Лутаенко 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) отварная	100	10,40	20,00	21,20	224,00	0,04	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	24,00	159,00	20,00	1,80	№294/2016
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	9,20	50,90	333,00	0,14	0,00	23,90	0,00	0,00	0,00	0,00	19,10	252,10	167,90	5,80	№508
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	№70/71/2016
Чай с сахаром	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
Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	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		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»
И.И. Плехина Н.И.

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

Плехина Н.И.

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

2 день

День: вторник

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																		
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				

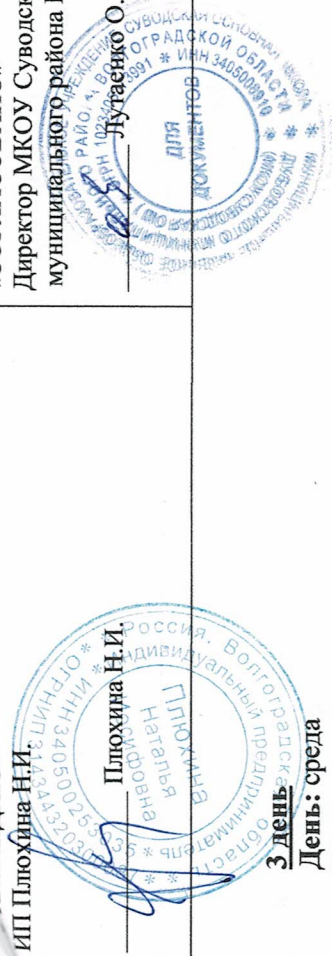
«ВЕРЖДАЮ»

ИП Плохина Н.И.

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

Плохина Н.И.

Дубовский О.М.



3 день

День: среда

Неделя: первая

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 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				
Закуска (овощи отварные, соленые, 3 свежие)	50	1,20	0,20	5,50	25,00	23,30		0,02	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	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 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		26,85	19,57	121,8	764,65	23,73	21,26	29,01	55,3	158,88	295,98	82,28	10,25					

«СЕРЖДАЮ»
И.И. Плехина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Суводская ОШ Дубовского
муниципального района Волгоградской области

Дугаенко О.М.

Плехина Н.И.

4 день

День: четверг

Неделя: первая

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 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»
И.И. Плюхина Н.И.

Плюхина Н.И.

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

Луценко О.М.

5 день

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 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					
														0,08	7,25	0,13	0,00	
1	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	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	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	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	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	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					

«УТВЕРЖДАЮ»

И.П. Плехина Н.И.

Плехина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Суводская ОШ Дубовского
муниципального района Волгоградской области

Лутанко О.М.

7 день

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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 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 (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00		0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	№403			
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 Плюхина Н.И.

Плюхина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Суводская ОШ Дубовского
муниципального района Волгоградской области

Дутаенко 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			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептов		
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																		
Запеканка творожная со сгущенным молоком	250/20	46,40	30,00	54,00	496,00	0,13	1,03	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	314,44	479,04	67,94	1,16	№469/2010	
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,15	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30	№639	
Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	№18/2016	
Фрукт свежий (поштучно)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,05	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,00	10,50	12,50	2,30	№396/2016	
Итого		50,10	31,00	112,00	754,00	0,39	8,73	0,46	9,60	9,60	0,46	9,60	353,44	530,44	110,54	6,36		

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МКОУ Суводская ОШ Дубовского
 муниципального района Волгоградской области
 Плехина Н.И.
 Плехина Н.И.
 9 день
 День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний



Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

Наименование блюд	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				
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, соленые, свежие)	50	1,20	0,20	5,50	25,00									№70/71/2016			
4 Хлеб пеклеваный	30	1,90	0,30	12,30	59,40	0,10	0,00	0,00	0,17	38,33	70,00	23,33	1,00	№17/2016			
5 Фрукт свежий (мандарин)(поштучн о)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00		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»
ИП Плюхина Н.И.

Плюхина Н.И.

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

Лугаенко О.М.

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- 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						
Завтрак	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	0,27	№302					
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	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 Плошка (сдоба обыкновенная)	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 7	797,90	10,05	18,93	52,08	1,28	452,52	331,48	86,12	4,87						

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