

«УТВЕРЖДАЮ»

ООО «Детская загородная оздоровительная
база «Ручеек»»

Четвертнов А.И.

13 сентября 2021г

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Лозновской СШ
Дубовского муниципального района
Волгоградской области

Серединцева О.В.

13 сентября 2021г

Примерное десятидневное меню

**для обеспечения бесплатным двухразовым горячим питанием
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья,
детей-инвалидов возрастной группы 7-11 лет**

**МКОУ Лозновской СШ
Дубовского муниципального района
Волгоградской области**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к примерному десятидневному меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

МКОУ Лозновской СШ 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.: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.Лапшиной, 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 и натуральных пищевых продуктов, что отражено в примерном десятидневном меню.

Для приготовления блюд используется йодированная соль; чай,соки,кисели обогащенные витаминами и микро нутриентами.

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»
ООО «Детская загородная оздоровительная база
«Ручеек»»

Четвертнов А.И.

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МКОУ Лозновской СШ
Дубовского муниципального района
Волгоградской области

Серединцева О.В.

1 день

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

	Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Мясо птицы отварное(курица)	100	15,2	5,9	3,9	132	№608
2	Рис отварной	150	3,2	6,8	22	163	№511
3	Закуска(овощи отварные, соленые,свежие)	60	1,4	0,2	6,6	30	№70/71/2016
4	Чай с сахаром каркаде	200	0,3	0	15,2	60	№685
5	Хлеб пшеничный	50	4,5	0,42	21,7	99,68	№18/2016
6	Фрукт свежий (поштучно)	100	1,9	0,22	15,5	70,5	393,396,399,4 03/2016
	Итого		26,50	13,54	84,90	555,18	
	Обед						
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71/2016
2	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	5,6	22,3	167	№139
3	Печень, тушенная в соусе (куриная или говяжья)	100	12,1	8,4	3,6	152,64	№439
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,7	42,5	278	№508
5	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	№639
6	Хлеб пшеничный	50	4,5	0,42	21,7	99,68	№18/2016
7	Хлеб пеклеванный	40	2,20	0,40	18,80	88,00	№17/2016
	Итого		36,63	22,72	150,0 2	956,82	

«УТВЕРЖДАЮ»
 ООО «Детская загородная оздоровительная база
 «Ручеек»»

Четвертнов А.И.

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МКОУ Лозновской СШ
 Дубовского муниципального района
 Волгоградской области

Сер единцева О.В.

2 день

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

	Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	150/5	4,4	12,4	47,7	299,6	№175/2011
2	Сыр порция	20	5,1	5,9	6,47	80	№780/2008
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	№648
4	Хлеб пшеничный	50	4,5	0,42	21,7	99,68	
5	Фрукт свежий (поштучно по сезону)	100	1,9	0,22	15,5	70,5	393,396,399,403/2016
	Итого		16,10	18,94	106,37	607,78	
Обед							
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71/2016
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,2	6,3	10,3	109	№123
3	Тефтели из мяса говядины	100	12,8	14,8	21,9	271	№465
4	Рагу овощное	150	3,4	7,6	16	146	№541
5	Кисель фруктовый	200	0	0	30,6	118	№648
6	Хлеб пшеничный	50	4,5	0,42	21,7	99,68	№18/2016
7	Хлеб пеклеванный	40	2,20	0,40	18,80	88,00	№17/2016
	Итого		27,53	29,72	129,02	879,18	

«УТВЕРЖДАЮ»
ООО «Детская загородная оздоровительная база
«Ручеек»»

Четвертнов А.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Лозновской СШ
Дубовского муниципального района
Волгоградской области

Серединцева О.В.

3 день

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

	Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Котлета, рубленая из говядины	80	15,00	11,00	15,30	208,20	№302/2016
2	Макароны отварные	150	5,30	6,10	35,20	220,00	№516
3	Закуска(овощи отварные, соленые, свежие)	30	0,70	0,10	3,30	15,00	№70/71/2016
4	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	30,60	118,00	№648
5	Хлеб пеклеваный	30	1,90	0,30	12,30	59,40	№17/2016
6	Фрукт свежий (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	№403
	Итого		24,80	17,72	112,20	691,10	
	Обед						
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71/2016
2	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,00	5,20	13,10	106,00	№110
3	Гуляш из говядины	85	13,93	11,24	21,89	209,00	№498
2	Рис отварной	150	8,60	7,70	42,50	278,00	№508
5	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	№685
6	Хлеб пеклеваный	40	1,90	0,30	12,30	59,40	№17/2016
7	Хлеб пшеничный	50	4,5	0,42	21,7	99,68	№18/2016
	Итого		29,16	24,64	114,71	759,90	
	Всего		53,96	42,36	226,91	1451,00	

<p>«УТВЕРЖДАЮ» ООО «Детская загородная оздоровительная база «Ручеек»»  Четвертнов А.И.</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Директор МКОУ Лозновской СШ Дубовского муниципального района Волгоградской области  Серединцева О.В.</p>
---	--

4 день

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

	Наименование блюд	Вых од (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энер- цен- ность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Рагу из птицы	200	14,40	13,30	17,40	248,00	№289/2011
2	Закуска(овощи отварные, соленые,свежие)	30	0,70	0,10	3,30	15,00	№70/71/2016
3	Чай с сахаром и лимоном	200/ 15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	№686
4	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	№18/2016
5	Фрукт свежий (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	№393/2016
	Итого		20,51	13,92	66,90	464,70	
	Обед						
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71/2016
2	Рассольник Ленинградский	200	3,00	4,50	20,10	135,00	№132
3	Котлеты, рубленые с белокочанной капустой	80	12,00	8,10	12,90	209,00	№455
2	Каша пшеничная с маслом	150	5,30	6,10	35,20	220,00	№516
5	Компот из свежих плодов	200	0,30	0,30	25,40	104,00	№631
6	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
7	Хлеб пеклеванный	40	2,20	0,40	18,80	88,00	№17/2016
	Итого		25,73	19,90	119,62	802,50	
	Всего		46,24	33,82	186,52	267,20	

«УТВЕРЖДАЮ»
ООО «Детская загородная оздоровительная база
«Ручеек»»

Четвертнов А.И.

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МКОУ Лозновской СШ
Дубовского муниципального района
Волгоградской области

Серединцева О.В.

5 день

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

	Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	6,13	9,68	35,80	223,64	№302
2	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,10	4,60	0,30	63,00	№337
3	Масло сливочное(порция)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14/2015
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	№686
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	№18/2016
6	Фрукт свежий (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	№399/2016
	Итого		16,72	22,05	82,43	554,34	
	Обед						
1	Овощи отварные, соленные, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71/2016
2	Суп из овощей	200	2,50	3,00	18,30	113,00	№135
3	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,80	14,80	21,90	271,00	№465
4	Макаронные изделия отварные	150	8,40	10,80	41,25	303,00	№508
5	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	30,60	118,00	№648
6	Хлеб пшеничный	50	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
7	Хлеб пеклеванный	40	2,20	0,40	18,80	88,00	№17/2016
	Итого		28,83	29,50	138,07	939,50	
	Всего		45,55	51,55	220,50	1493,84	

«УТВЕРЖДАЮ»

ООО «Детская загородная оздоровительная база «Ручеек»»

Четвертнов А.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Лозновской СШ
Дубовского муниципального района
Волгоградской области

Серединцева О.В.

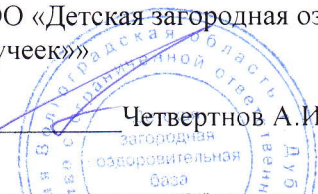
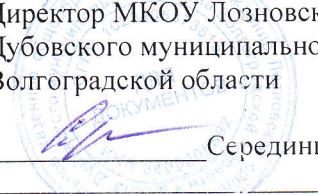
6 день

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

	Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Плов из птицы (курица)	210	20,30	17,00	35,69	377,00	№291/2011
2	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	№685
3	Закуска (овощи отварные, соленые,свежие)	30	0,70	0,10	3,30	15,00	№70/71/2016
4	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	№18/2016
5	Фрукт свежий (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	№399/2016
	Итого		26,41	17,62	85,19	593,70	
	Обед						
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71/2016
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,90	5,30	21,00	121,00	№140
3	Печень, тушенная в соусе(куриная или говяжья)	80	10,10	7,00	3,00	127,20	№439
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,7	42,5	278	№508
5	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№17/2016
6	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	№639
	Итого		21,93	20,00	103,42	669,70	
	Всего		48,34	37,62	188,61	1 263,40	

<p>«УТВЕРЖДАЮ» ООО «Детская загородная оздоровительная база «Ручеек»»  Четвертнов А.И.</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Директор МКОУ Лозновской СШ Дубовского муниципального района Волгоградской области  Серединцева О.В.</p>
---	---

7 день

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

	Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1	Каша манная молочная с маслом	150/5	4,70	15,20	30,80	112,00	№311
2	Сыр порция	20	5,10	5,90	6,47	80,00	№97
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	№685
4	Фрукт свежий (поштучно)	150	1,90	0,22	15,50	70,50	№403/2016
5	Хлеб пшеничный	50	2,70	0,70	16,30	87,00	№766
6	Хлеб пеклеванный	40	1,10	0,20	9,40	44,00	№17/2016
Итого			15,70	22,22	93,47	451,50	
Обед							
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71/2016
2	Рассольник Ленинградский	200	3,00	4,50	20,10	135,00	№132
3	Котлеты, рубленые с белокочанной капустой	80	12,00	8,10	12,90	209,00	№455
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,7	42,5	278	№508
4	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	30,60	118,00	№648
6	Хлеб пшеничный	50	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
7	Хлеб пеклеванный	40	1,10	0,20	9,40	44,00	№17/2016
Итого			26,93	13,50	128,72	830,50	
Всего			42,63	35,72	222,19	1 282,00	

«УТВЕРЖДАЮ»
ООО «Детская загородная оздоровительная база
«Ручеек»»

Четвертнов А.И.

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МКОУ Лозновской СШ
Дубовского муниципального района
Волгоградской области

Серединцева О.В.

8 день

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

	Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергичность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Закуска(овощи отварные, соленые,свежие)	60	1,4	0,2	6,6	30	№70/71
2	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,8	14,8	21,9	271	№465
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,25	303	№508
4	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	№639
5	Хлеб пшеничный	50	4,5	0,42	21,7	99,68	№18/2016
6	Фрукт свежий (поштучно по сезону)	100	0,4	0,3	10,3	47	№393,396,39 9,403/2016
	Итого		28,10	26,52	133,1 5	874,68	
	Обед						
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	4,3	6,9	73	№123
3	Рагу из птицы	200	14,4	13,3	17,4	248	№289/2011
4	Кисель из концентрата	200	0	0	30,6	118	№648
6	Хлеб пшеничный	50	4,5	0,42	21,7	99,68	№18/2016
7	Хлеб пеклеванный	40	2,20	0,40	18,80	88,00	№17/2016
	Итого		25,53	18,62	105,1 2	674,18	

<p>«УТВЕРЖДАЮ» ООО «Детская загородная оздоровительная база «Ручеек»» Четвертнов А.И.</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Директор МКОУ Лозновской СШ Дубовского муниципального района Волгоградской области Серединцева О.В.</p>
---	--

9 день

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

	Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Гуляш из говядины	100	14,31	13,36	24,08	230	№437
2	Макаронные изделия отварные	150	4,9	8,5	40,2	253	№516
3	Кисель фруктовый	200	0	0	30,6	118	№648
4	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	60	1,4	0,2	6,6	30	№70/71
5	Хлеб пшеничный	50	2,66	0,42	17,22	83,16	№17/2016
6	Фрукты свежие (поштучно по сезону)	100	1,9	0,22	15,5	70,5	№393,396,399,403/2016
	Итого		25,17	22,70	134,20	784,66	
	Обед						
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71/2016
2	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2	5,2	13,1	106	№110
3	Котлета рубленая из говядины	100	18	13,2	18,36	249,84	№395
4	Рис отварной	150	3,9	5,7	40	233	№513
5	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	№639
6	Хлеб пшеничный	50	4,5	0,42	21,7	99,68	№18/2016
7	Хлеб пшеничный	40	2,20	0,40	18,80	88,00	№17/2016
	Итого		33,63	25,12	153,08	948,02	

«УТВЕРЖДАЮ»
ООО «Детская загородная оздоровительная база
«Ручеек»»

Четвертнов А.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Лозновской СШ
Дубовского муниципального района
Волгоградской области

Серединцева О.В.

10 день

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

	Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	150/ 5	9,49	16,25	32,71	214,5	№302
2	Сыр порция	20	5,1	5,9	6,47	80	№97
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	№685
4	Сдоба обыкновенная (плюшка)	50	3,84	2,28	26,64	145,2	№766
5	Фрукт свежий (поштучно по сезону)	100	1,9	0,22	15,5	70,5	№393,396,39 9,403/2016
	Итого		20,53	24,65	96,32	568,20	
	Обед						
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	№ 70/71/2016
2	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	5,6	22,3	167	№139
3	Котлеты рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	100	14,68	18,36	10,64	272,4	№501
4	Рагу овощное	150	3,4	7,6	16	146	№541
5	Компот из свежих плодов	200	0,3	0,3	25,4	104	№631
6	Хлеб пшеничный	50	4,5	0,42	21,7	99,68	№18/2016
7	Хлеб пеклеванный	40	2,20	0,40	18,80	88,00	№17/2016
	Итого		33,71	32,88	124,5 6	924,58	

Всего за 10 дней	555,22	555,58	2 421,00	17 833,50	
Средний суточный рацион	55,52	55,56	242,10	1 486,13	
Соотношение:	1,00	1,00	4,00		

1. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/
Под ред. В.Т.Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640 с.

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/
Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутьельяна. - М.: ДеЛли плюс, 2011. - 544 с.

4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций//
Под ред. В.Р.Кучмы. - М.: 2016.4