

Утверждено:

ИП Плюхина Наталья Иосифовна
Плюхина Н.И.

(ф.и.о.)

Плюхина
Наталья
Иосифовна

01.09.2021 г.

Согласовано:
И.О. Директор МКОУ Суводской ОШ
Обухова А.М.

(ф.и.о.)

**Примерное десятидневное меню
на 2021-2022 учебный год
для обеспечения бесплатным горячим питанием
обучающихся возрастной группы 7-11 лет, 12-18 лет
МКОУ Суводской ОШ**

Дубовского муниципального района Волгоградской области

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к примерному десятидневному меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет, 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 технологически технологически 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 2.4.01.79-20), 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 (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.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 приготовляемых 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 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 профилак... и микроэлементной целостности»

Утверждено:

ИП Плюхина Наталья Иосифовна

 Плюхина Н.И.

(ф/по)

Плюхина

Наталья

Иосифовна

01.09.2021 г.

Иосифовна



Директор УКОУ Суводской ОШ

Обухова А.М.

(ф/по)

1 день

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

| | Наименование блюд | Выход (в гр.) | Пищевые вещества в гр. | | | Энерг. ценность (ккал) | Номер по сборнику рецептур |
|---|--|------------------|---------------------------|-------|--------|------------------------------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 1 | Тефтели из мяса говядины с рисом | 100 | 12,80 | 14,80 | 21,90 | 271,00 №465 | |
| 2 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,40 | 10,80 | 41,25 | 303,00 №199/2011 | |
| 3 | Закуска (овощи отварные, соленные, свежие) | 30 | 0,70 | 0,10 | 3,30 | 15,00 № 70/71/2011* | |
| 4 | Чай с сахаром каркаде | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 №685 | |
| 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 №393 | |
| | Итого | | 22,83 | 27,42 | 107,71 | 698,90 | |

1 день

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

| | Наименование блюд | Выход (в гр.) | Пищевые вещества в гр. | | | Энерг. ценность (ккал) | Номер по сборнику рецептур |
|---|---|------------------|---------------------------|-------|-------|------------------------------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 1 | Тефтели из мяса говядины с рисом | 100 | 12,80 | 14,80 | 21,90 | 271,00 №465 | |
| 2 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 3,8 | 8,2 | 23,4 | 196 №508 | |
| 3 | Закуска (овощи отварные, соленые, свежие) | 50 | 1,20 | 0,20 | 5,50 | 25,00 № 70/71/2011* | |
| 4 | Чай с сахаром каркаде | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 №685 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,70 | 16,30 | 87,00 №18/2016 | |
| 6 | Фрукт свежий (поштучно) | 100 | 1,90 | 0,22 | 15,50 | 70,50 №393 | |
| | Итого | | 20,30 | 29,32 | 97,10 | 662,50 | |



Утверждено:

ИП Цлюхина Наталья Иосифовна
Н.И. Цлюхина
 м.п. Длюхина Н.И.

01.09.2021 г



Составлено
 директор ИОУ Суводской ОШ
 Обухова А.М.
 м.п.

01.09.2021 г

2 день

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

| | Наименование блюд | Выход (в гр.) | Пищевые вещества в гр. | | | Энерг. ценность (ккал) | Номер по сборнику рецептов |
|---|--|---------------|------------------------|-------|-------|------------------------|----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 1 | Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом | 150/5 | 2,33 | 6,20 | 29,49 | 218,30 | №175/2011 |
| 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 | 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 | | 12,74 | 12,62 | 81,96 | 498,00 | |

2 день

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

| | Наименование блюда | Выход (в гр.) | Пищевые вещества в гр. | | | Энерг. ценность (ккал) | Номер по сборнику рецептур |
|---|---------------------------------------|------------------|---------------------------|-------|--------|------------------------------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | Каша молочная рисовая вязкая с маслом | 200/5 | 7,70 | 14,40 | 57,70 | 399,60 | №175/2011 |
| 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 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,70 | 16,30 | 87,00 | №18/2016 |
| 5 | Фрукт свежий (поштучно) | 100 | 1,90 | 0,22 | 15,50 | 70,50 | №399/2016 |
| | Итого | | 17,60 | 21,22 | 110,97 | 695,10 | |

Утверждено:

ИП Плехина Наталья Иосифовна

мл. / Плехина Е.И.

мл.

01.09.2021 г.

Согласовано:

и.о. директора МКОУ Суводской ОШ

/ Обухова А.М.

(подп.)



3 день

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

| | Наименование блюд | Выход (в гр.) | Пищевые вещества в гр. | | | Энерг. 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 | |

3 день

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

| | Наименование блюд | Выход (в гр.) | Пищевые вещества в гр. | | | Энерг. ценность (ккал) | Номер по сборнику рецептур |
|---|---|------------------|---------------------------|-------|--------|------------------------------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 1 | Котлета рубленая из говядины | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 №302/2016 | |
| 2 | Макароны отварные | 180 | 6,30 | 7,30 | 42,20 | 263,00 №516 | |
| 3 | Закуска (овощи отварные, соленые, свежие) | 50 | 1,20 | 0,20 | 5,50 | 25,00 № 70/71/2011 | |
| 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 №403/2016 | |
| | Итого | | 26,85 | 19,57 | 121,80 | 764,65 | |

Утверждено:

ИП Плюхина Наталья Иосифовна

Н.И. Плюхина
/ Плюхина Н.И.

МП

Плюхина Наталья
Иосифовна

01.09.2021 г.

Согласовано:

и.о. директора МКОУ Суводской ОШ

А.М. Обухова
/ Обухова А.М.

(подп.)

4 день

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

| Наименование блюд | Выход (в гр.) | Пищевые вещества в гр. | | | Энерг. ценность (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 | |

ДЕНЬ

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

| | Наименование блюда | Выход (в гр.) | Пищевые вещества в гр. | | | Энерг. ценность (ккал) | Номер по сборнику рецептур |
|---|---|------------------|---------------------------|-------|-------|------------------------------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 1 | Рагу из птицы | 250 | 18,00 | 16,60 | 21,80 | №289/2011 | |
| 2 | Закуска (овощи отварные, соленые, свежие) | 50 | 1,20 | 0,20 | 5,50 | № 70/71/2011* | |
| 3 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | №686 | |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,70 | 16,30 | № 18/2016 | |
| 5 | Фрукт свежий (поштучно) | 100 | 1,90 | 0,22 | 15,50 | №393 | |
| 6 | Итого | | 24,10 | 17,72 | 74,30 | | |

Утверждено:

ИП Плихина Наталья Иосифовна

/ Плихина Н.И.

Плихина

Наталья

Иосифовна

01.09.2021г

Согласовано:

и.о. директора МКОУ Суводской ОШ

Обухова А.М.

(подп.)



5 день

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

| | Наименование блюд | Выход (в гр.) | Пищевые вещества в гр. | | | Энерг. 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 | №302 | |
| 2 | Яйцо вареное вкрутую | 1шт | 5,10 | 4,60 | 0,30 | №337 | |
| 3 | Масло сливочное (порция) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | №14/2015 | |
| 4 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | №686 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 0,30 | 15,50 | №18/2016 | |
| 6 | Фрукт свежий (поштучно) | 100 | 1,90 | 0,22 | 15,50 | №399/2016 | |
| | Итого | | 16,72 | 22,05 | 82,43 | 554,34 | |

5 день

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

| | Наименование блюд | Выход (в гр.) | Пищевые вещества в гр. | | | Энерг. ценность (ккал) | Номер по сборнику рецептур |
|---|--|------------------|---------------------------|-------|-------|------------------------------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 1 | Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом | 200/5 | 8,80 | 17,70 | 44,4 | №302 | |
| 2 | Яйцо вареное вкрутую | 1 шт | 5,10 | 4,60 | 0,30 | №337 | |
| 3 | Масло сливочное (порция) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | №14/2015 | |
| 4 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | №686 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,70 | 16,30 | №18/2016 | |
| 6 | Фрукт свежий (поштучно) | 100 | 1,90 | 0,22 | 15,50 | №398/2016 | |
| | Итого | | 18,88 | 30,47 | 91,83 | 729,40 | |

Утверждено:
 ИП Плюхина Наталья Иосифовна
 м.п. Плюхина Н.И.
 01.09.2021 г



Согласовано:
 и.о. директора МКОУ Суводской ОШ
 Обухова А.М.
 01.09.2021 г



6 день
 День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

| | Наименование блюда | Выход (в гр.) | Пищевые вещества в гр. | | | Энерг. ценность (ккал) | Номер по сборнику рецептов |
|---|--|---------------|------------------------|-------|-------|------------------------|----------------------------|
| | | | 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 | |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

| | Наименование блюд | Выход (в гр.) | Пищевые вещества в гр. | | | Энерг. ценность (ккал) | Номер по сборнику рецептур |
|---|---|------------------|---------------------------|-------|-------|------------------------------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | Завтрак | | | | | | |
| | Плов из птицы | 260 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | №291/2011 | |
| 2 | Чай с сахаром каркаде | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | №685 | |
| 3 | Закуска (овощи отварные, соленые, свежие) | 50 | 1,20 | 0,20 | 5,50 | № 70/71/2011* | |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,70 | 16,30 | №18/2016 | |
| 5 | Фрукт свежий | 100 | 1,90 | 0,22 | 15,50 | №399/2016 | |
| | Итого | | 31,48 | 22,15 | 81,61 | 643,25 | |

Утверждено:

ИП Плюхина Наталья Мосифовна

МП / Плюхина Н.И.

01.09.2021 г.

М.П. Плюхина Наталья Мосифовна

М.П. Директор МКОУ Суводской ОШ Обухова А.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. | | | Энерг. 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 | 40 | 2,70 | 0,70 | 16,30 | 87,00 | №766 |
| 6 | Хлеб пеклеванный | 20 | 1,10 | 0,20 | 9,40 | 44,00 | №17/2016 |
| | Итого | | 15,70 | 22,22 | 93,47 | 451,50 | |



День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

| | Наименование блюда | Выход (в гр.) | Пищевые вещества в гр. | | | Энерг. ценность (ккал) | Номер по сборнику рецептур |
|---|-------------------------------|------------------|---------------------------|-------|-------|------------------------------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 1 | Каша манная молочная с маслом | 200/10 | 6,00 | 7,60 | 28,00 | №311 | |
| 2 | Сыр порция | 20 | 5,10 | 5,90 | 6,47 | №97 | |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | №685 | |
| 4 | Фрукт свежий (поштучно) | 150 | 1,90 | 0,22 | 15,50 | №403/2016 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,70 | 16,30 | №18/2016 | |
| 6 | Хлеб пеклеваный | 20 | 1,10 | 0,20 | 9,40 | № 17/2016 | |
| | Итого | | 17,00 | 14,62 | 90,67 | 550,50 | |

| | |
|--|---|
| <p>Утверждено:</p> <p>ИП Плехина Наталья Иосифовна</p> <p>_____/ Плехина Н.И.</p> <p>Плехина Наталья Иосифовна</p> <p>01.09.2021 г</p>  | <p>Сотрудственно:</p> <p>ИОУ Суводской ОШ</p> <p>_____/ Обухова А.М.</p> <p>Обухова А.М.</p>  |
|--|---|

8 день

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

| | Наименование блюд | Выход (в гр.) | Пищевые вещества в гр. | | | Энерг. ценность (ккал) | Номер по сборнику рецептур |
|---|---|------------------|---------------------------|-------|--------|------------------------------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 1 | Закуска (овощи отварные, соленые, свежие) | 30 | 0,70 | 0,10 | 3,30 | 15,00 | №70/71 |
| 2 | Тефтели из мяса говядины с рисом | 100 | 12,80 | 14,80 | 21,90 | 271 | № 469/2010 |
| 3 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 10,30 | 9,20 | 50,90 | 333,00 | № 639 |
| 4 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,00 | 31,40 | 124,00 | № 631 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 0,30 | 15,50 | 71,20 | №766 |
| 6 | Фрукт свежий (поштучно) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | №396/2016 |
| | Итого | | 32,41 | 18,2, | 115,50 | 747,20 | |

ль

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

| | Наименование блюда | Выход (в гр.) | Пищевые вещества в гр. | | | Энерг. ценность (ккал) | Номер по сборнику рецептур |
|---|---|------------------|---------------------------|-------|-------|------------------------------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 1 | Тефтели из мяса говядины с рисом | 100 | 12,80 | 14,80 | 21,90 | 271 | №469/2010 |
| 2 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,30 | 9,20 | 50,90 | 333,00 | № 639 |
| 3 | Закуска (овощи отварные, соленые, свежие) | 50 | 1,20 | 0,20 | 5,50 | 25,00 | № 70/71/2011* |
| 4 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,00 | 31,40 | 124,00 | №639 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,70 | 16,30 | 87,00 | №18/2016 |
| | Фрукт свежий (поштучно) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | № 396/2016 |
| | Итого | | 35,00 | 19,90 | 95,70 | 685,00 | |

Утверждено:

ИП Плюхина Наталья Иосифовна

 м.п. Плюхина Н.И.

01.09.2021 г.

 м.п. Обухова А.М.

01.09.2021 г.

МКОУ Судовской ОШ

9 день

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

| | Наименование блюд | Выход (в гр.) | Пищевые вещества в гр. | | | Энерг. ценность (ккал) | Номер по сборнику рецептур |
|---|---|------------------|---------------------------|-------|--------|------------------------------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 1 | Гуляш из говядины | 85 | 13,93 | 11,24 | 21,89 | 209,00 | №437 |
| 2 | Макароны отварные | 150 | 5,46 | 5,79 | 35,46 | 195,71 | №516 |
| 3 | Кисель фруктовый | 200 | 0,00 | 0,00 | 30,60 | 118,00 | №648 |
| 4 | Закуска (овощи отварные, соленые, свежие) | 30 | 0,70 | 0,10 | 3,30 | 15,00 | №70/71 |
| 5 | Хлеб пеклеваемый | 40 | 3,20 | 1,90 | 22,20 | 121,00 | №17/2016 |
| 6 | Фрукт свежий (поштучно) | 100 | 1,90 | 0,22 | 15,50 | 70,50 | №399/2016 |
| | Итого | | 25,19 | 19,25 | 128,95 | 729,21 | |

9 день

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

| | Наименование блюда | Выход (в гр.) | Пищевые вещества в гр. | | | Энерг. ценность (ккал) | Номер по сборнику рецептур |
|---|---|------------------|---------------------------|-------|--------|------------------------------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 1 | Гуляш из говядины | 100 | 25,70 | 11,10 | 5,10 | 227,00 №437 | |
| 2 | Макаронны отварные | 180 | 6,30 | 7,30 | 42,20 | 263,00 №516 | |
| 3 | Кисель фруктовый | 200 | 0,00 | 0,00 | 30,60 | 118,00 №648 | |
| 4 | Закуска (овощи отварные, соленые, свежие) | 50 | 1,20 | 0,20 | 5,50 | 25,00 № 70/71/2011 | |
| 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 №399/2016 | |
| | Итого | | 37,00 | 19,12 | 111,20 | 762,90 | |

Утверждено:

ИП Плюхина Наталья Иосифовна
Плюхина Н.И.

01.09.2021 Иосифовна

Составлено:

М.О. директор МКОУ Суводской ОШ
Обухова А.М.



10 день

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

| Наименование блюд | Выход (в гр.) | Пищевые вещества в гр. | | | Энерг. ценность (ккал) | Номер по сборнику рецептов |
|---|---------------|------------------------|-------|-------|------------------------|----------------------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 1 Каша пшеничная молочная вязкая с маслом | 150/5 | 4,49 | 8,25 | 32,71 | 214,50 | №302 |
| 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 Плюшка (сдоба обыкновенная) | 40 | 3,20 | 1,90 | 22,20 | 121,00 | №766 |
| 5 Фрукт свежий (поштучно) | 100 | 1,90 | 0,22 | 15,50 | 70,50 | №403/2016 |
| Итого | | 14,89 | 16,27 | 91,88 | 544,00 | |

| | | | | |
|-------------------------|--------|--------|--------|---------|
| Всего за 10 дней | 211,60 | 187,45 | 905,89 | 5703,45 |
| Средний суточный рацион | 21,16 | 18,75 | 90,59 | 570,35 |
| Соотношение: | 1,00 | 1,00 | 4,00 | |

ДЕНЬ

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

| | Наименование блюд | Выход (в гр.) | Пищевые вещества в гр. | | | Энерг. ценность (ккал) | Номер по сборнику рецептур |
|---|---|------------------|---------------------------|-------|--------|------------------------------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная молочная вязкая с маслом | 200/5 | 12,20 | 18,90 | 64,40 | 468,40 №302 | |
| 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 | Плюшка (сдоба обыкновенная) | 40 | 3,20 | 1,90 | 22,20 | 121,00 №766 | |
| 5 | Фрукт свежий (поштучно) | 100 | 1,90 | 0,22 | 15,50 | 70,50 №403/2016 | |
| | Итого | | 22,60 | 26,92 | 123,57 | 797,90 | |

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. - 544 с.

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций// Под ред. В. Р. Кучмы. - М.: 2016. 4

| | | | | |
|-------------------------|--------|-------|--------|----------|
| Всего за 10 дней | 250,81 | 20,79 | 983,25 | 6 773,20 |
| Средний суточный рацион | 25,08 | 2,08 | 98,33 | 677,32 |
| Соотношение: | 1,00 | 1,00 | 4,00 | |