

Утверждено:
ИП Плюхина Наталья Иосифовна
Плюхина Н.И.
(ФИО)



Согласовано:
Директор МКОУ *М.И. г. Дубовки*
Совченко Т.У.
(ФИО)



Примерное десятидневное меню

**для обеспечения бесплатным горячим питанием
обучающихся возрастной группы 7-11 лет, 12-18 лет**

Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
средней школы № 2 г.Дубовки Волгоградской области

с 01.09.2021 по 30.05.2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к примерному десятидневному меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет, 12-18 лет

МКОУ СШ № 2 г. Дубовки Истринской 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 на 2021-2022 учебный год.

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 микронутриентами.

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».

Утверждено:
И.И. Пляхина Наталья Иосифовна
Пляхина Н.И.
(Ф.И.О.)

Согласовано:
Директор МКОУ МКОУ «Средняя школа № 2 г. Дубовки»
Савченко Т.Т.
(Ф.И.О.)

1 день

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний (2021-2022 г)

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, соленые, 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 (2021-2022 Г.)

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:
И.И. Плюхина Наталья Иосифовна
/ Плюхина Н.И.

Согласовано:
Директор МКОУ *Савченко Г. Г.*
/ *Савченко Г. Г.*
(ф.и.о.)

2 день

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний (2021-2022 г)
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 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 (2021-2022 г)
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 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:

И.И. Плюхина Наталья Иосифовна

Плюхина Н.И.

(ф.и.о)

Согласовано:

Директор МКОУ

Савченко Г.Г.

(ф.и.о)



4 день

Плюхина Наталья Иосифовна

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний (2021-2022 г)

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	

4 день

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний (2021-2022 г)

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	Рагу из птицы	250	18,00	16,60	21,80	310,00	№289/2011
2	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	50	1,20	0,20	5,50	25,00	№ 70/71/2011*
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	№686
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	№393
6	Итого		24,10	17,72	74,30	552,50	

Утверждено:

Школа № 10 г. Дубовки
Плюхина Наталья Иосифовна

Плюхина Н.И.

(ФИО)

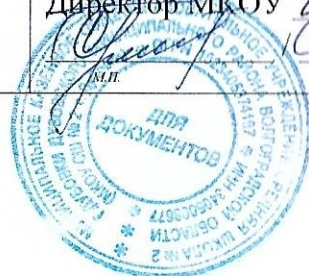
Согласовано:

Директор МКОУ

Школа № 2. Дубовки

Савченко Г.Г.

(ФИО)



4 день

Плюхина
Наталья
Иосифовна

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний (2021-2022 г)

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	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	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	

5 день

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний (2021-2022 г)

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	382,9	№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	0,30	0,00	15,20	60,00	№686
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	№398/2016
Итого		18,88	30,47	91,83	729,40	

Утверждено:

ИИ Плюхина Наталья Иосифовна

Плюхина Н.И.

(Ф.И.О.)

Согласовано:

Директор МКОУ

Савченко Г.Г.

(Ф.И.О.)



6 день

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний (2021-2022 г)

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	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	

6 день

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний (2021-2022 г)

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	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	№291/2011
2	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	№685
3	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	50	1,20	0,20	5,50	25,00	№ 70/71/2011*
4	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
5	Фрукт свежий	100	1,90	0,22	15,50	70,50	№399/2016
	Итого		31,48	22,15	81,61	643,25	

Утверждено:

Плюхина Наталья Иосифовна

Плюхина Н.И.

(ФИО)

Согласовано:

Директор МКОУ

Савченко Г.У.

(ФИО)



День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний (2021-2022 г)

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 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	

7 день.

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний (2021-2022 г)

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 манная молочная с маслом	200/10	6,00	7,60	28,00	211,00	№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	№18/2016
6	Хлеб пеклеванный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	№ 17/2016
Итого			17,00	14,62	90,67	550,50	

Утверждено:

Н.И. Плюхина Наталья Иосифовна

Плюхина Н.И.

(Ф.И.О)

Согласовано:

Директор МКОУ

Митин В.И. Дубовик

Савченко Г.Г.

(Ф.И.О)



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	

8 день

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний (2021-2022 г)

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	№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:
И.И. Плохина Наталья Иосифовна

И.И. Плохина
Наталья
Иосифовна
(Ф.И.О.)

Согласовано:

Директор МКОУ

И.И. Савченко
(Ф.И.О.)

ИИ № 2 Дубовки

Савченко Г.Г.
(Ф.И.О.)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний (2021-2022 г)

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 пеклеванный	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 (2021-2022 г)

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 Гуляш из говядины	100	25,70	11,10	5,10	227,00	№437
2 Макароны 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 пеклеванный	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.

(ФИО)

Согласовано:

Директор МКОУ

Савченко Т.Т.

(М.П.)

ИП

ДОКУМЕНТОВ

(ФИО)

10

день

Плюхина
Наталья
Иосифовна

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний (2021-2022г)

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 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	

10 день

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний (2021-2022 г)

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

Всего за 10 дней	211,60	187,45
Средний суточный рацион	21,16	18,75
Соотношение:	1,00	1,00

	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	

Всего за 10 дней	250,81	20,79
Средний суточный рацион	25,08	22,08
Соотношение:	1,00	1,00

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.:ДеЛи плюс, 2011.-544с.

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