

<p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор ООО «Детская загородная оздоровительная база «Ручеек»</p> <p></p> <p>Четвертнов А.И. 01.09.2021</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Директор МКОУ СШ №1г.Дубовки Дубовского муниципального района Волгоградской области</p> <p></p> <p>Куракина Л.А. 01.09.2021</p>
--	--

Вариант 6

**Примерное десятидневное меню
на 2021- 2022 учебный год**

для обеспечения бесплатным горячим питанием

обучающихся

возрастной группы 7-11 лет

**МКОУ средней школы №1г. Дубовки
Дубовского муниципального района
Волгоградской области**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

МКОУ Средней школы №1 г. Дубовки 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 (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. Сборник 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 приготавливаемых 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 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 - осуществляется из полуфабрикатов и натуральных пищевых продуктов, что отражено в примерном десятидневном меню. Для приготовления блюд используется йодированная соль; чай, соки, кисели обогатенные 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».

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



Четвертнов А.И.

01.09.2021

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МКОУ СШ №1г.Дубовки
 Дубовского муниципального района
 Волгоградской области



Куракина Л.А.

01.09.2021

1 день

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний (2021-2022 учебный год)

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 Куры отварные	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
5 Фрукт свежий (поштучно)	100	1,9	0,22	15,5	70,5	393,396,399,403/2016
Итого		26,50	13,54	84,90	555,18	

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



Четвертнов А.И.

01.09.2021

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МКОУ СШ №1 г. Дубовки
 Дубовского муниципального района
 Волгоградской области



Куракина Л.А.

01.09.2021

2 день

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний (2021-2022 учебный год)

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

	Наименование блюда	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	

<p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор ООО «Детская загородная оздоровительная база «Ручеек» Четвертнов А.И. 01.09.2021</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Директор МКОУ СШ №1г.Дубовки Дубовского муниципального района Волгоградской области Куракина Л.А. 01.09.2021</p>
---	--

3 день
 День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний (2021-2022 учебный год)
 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	Котлета рубленая из говядины	100	18	13,2	18,36	249,84	№395
2	Макароны отварные	150	5,3	6,1	35,2	220	№42
3	Закуска(овощи отварные, соленые,свежие)	60	1,4	0,2	6,6	30	№686
4	Кисель фруктовый	200	0	0	30,6	118	№424
5	Хлеб пеклеваный	50	2,66	0,42	17,22	83,16	
5	Фрукт свежий (поштучно по сезону)	100	1,9	0,22	15,5	70,5	393,396,399,4 03/2016
	Итого		29,26	20,14	123,48	771,50	

<p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор ООО «Детская загородная оздоровительная база «Ручеек» Четвертнов А.И. 01.09.2021</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Директор МКОУ СШ №1г.Дубовки Дубовского муниципального района Волгоградской области Куракина Л.А. 01.09.2021</p>
---	--

4 день

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний (2021-2022 учебный год)

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	Рагу из птицы	200	14,4	13,3	17,4	248	№289/2011
2	Закуска(овощи отварные, соленые,свежие)	60	1,4	0,2	6,6	30	№70/71/2016
3	Чай с сахаром и лимоном	200 /15/ 7	0,3	0	15,2	60	№686
4	Хлеб пшеничный	50	4,5	0,42	21,7	99,68	№18/2016
5	Фрукт свежий (поштучно по сезону)	100	1,9	0,22	15,5	70,5	№393,396,399,403/2016
	Итого		22,50	14,14	76,40	508,18	

<p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор ООО «Детская загородная оздоровительная база «Ручеек»</p> <p>Четвертнов А.И.</p> <p>01.09.2021</p> 	<p>«СОГЛАСОВАНО» Директор МКОУ СШ №1г.Дубовки Дубовского муниципального района Волгоградской области</p> <p>Куракина Л.А.</p> <p>01.09.2021</p> 
---	---

5 день

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний (2021-2022 учебный год)

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 молочная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	6,13	15,68	35,8	287,15	№302
2 Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,1	4,6	0,3	63	№337
3 Масло сливочное(порция)	10	0,08	7,25	0,13	66	№14/2015
4 Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	№686
5 Хлеб пшеничный	50	4,5	0,42	21,7	99,68	№18/2016
5 Фрукт свежий (поштучно по сезону)	100	1,9	0,22	15,5	70,5	№393,396,39 9,403/2016
Итого		18,01	28,17	88,63	646,33	

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ООО «Детская загородная
 оздоровительная база «Ручеек»
 Четвертнов А.И.
 01.09.2021

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МКОУ СПШ №1г.Дубовки
 Дубовского муниципального района
 Волгоградской области
 Куракина Л.А.
 01.09.2021

6 день

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний (2021-2022 учебный год)

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	Плов из птицы(курица)	210	20,3	17	35,69	377	№291/2011
2	Чай с сахаром каркаде	200	0,3	0	15,2	60	№685
3	Закуска(овощи отварные, соленые,свежие)	60	1,4	0,2	6,6	30	№70/71/2016
4	Хлеб пшеничный	50	4,5	0,42	21,7	99,68	№18/2016
5	Фрукт свежий (поштучно по сезону)	100	1,9	0,22	15,5	70,5	№393,396,39 9,403/2016
1	Плов из птицы(курица)	210	20,3	17	35,69	377	№291/2011

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

Четвертнов А.И.
 01.09.2021



«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МКОУ СПШ №1 г. Дубовки
 Дубовского муниципального района
 Волгоградской области

Куракина Л.А.
 01.09.2021



7 день

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний (2021-2022 учебный год)
 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	4,7	8,2	30,8	112	№311
2 Сыр порция	20	5,1	5,9	6,47	80	№97
3 Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	№685
4 Фрукт свежий (поштучно по сезону)	150	1,9	0,22	15,5	70,5	№393,396,39 9,403/2016
5 Хлеб пшеничный	50	4,5	0,42	21,7	99,68	№18/2016
5 Хлеб пеклеванный	40	1,32	0,24	11,28	52,8	№17/2016
Итого		17,72	14,98	100,7	472,98	

<p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор ООО «Летская загородная оздоровительная база «Ручеек» Четвертнов А.И. 01.09.2021</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Директор МКОУ СПИ №1 г. Дубовки Дубовского муниципального района Волгоградской области Куракина Л.А. 01.09.2021</p>
---	---

8 день

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний (2021-2022 учебный год)
 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	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
5	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	

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

Четвертнов А.И.

01.09.2021

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ СШ №1г.Дубовки
Дубовского муниципального района
Волгоградской области

Куракина Л.А.

01.09.2021

9 день

День: пятница

Неделя: вторая(2021-2022 учебный год)

Сезон: осенне-зимний

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 Гуляш из говядины	100	14,31	13,36	24,08	230	№437
2 Макароны отварные	150	4,9	8,5	40,2	253	№516
3 Кисель фруктовый	200	0	0	30,6	118	№648
Закуска(овощи отварные, солёные,свежие)	60	1,4	0,2	6,6	30	№70/71
5 Хлеб пеклеваный	50	2,66	0,42	17,22	83,16	№17/2016
Фрукт свежий (поштучно по сезону)	100	1,9	0,22	15,5	70,5	№393,396,39 9,403/2016
Итого		25,17	22,70	134,2 0	784,66	

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



Четвертнов А.И.

01.09.2021

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МКОУ СШ №1 г.Дубовки
 Дубовского муниципального района
 Волгоградской области



Куракина Л.А.

01.09.2021 ДОКУМЕНТОВ

10 день

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний (2021-2022 учебный год)

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	

Всего за 10 дней	216,29	216,62	1 038,89	6 426,67
Средний суточный рацион	21,63	21,66	103,89	535,56
Соотношение:	1,00	1,00	4,00	

1. Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/
Под ред. В.Т.Лапшиной. - 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