

«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



Вариант 6

Примерное десятидневное меню на 2021 – 2022 учебный год

для обеспечения бесплатным горячим питанием
обучающихся возрастной группы 12-18 лет

МКОУ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ №1 Г. 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 № 2 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 (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,киселиобогатенные 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».

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

1 день

День: понедельник

Неделя: первая

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

Возрастная категория: 12 лет – 18 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	200	4,15	11,02	25,74	215,6	№511
3	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	100	2,40	0,40	11,00	50,00	№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 по сезону)	100	1,8	0,22	15,5	70,5	№393,396,39 9,403/2016
	Итого		28,35	17,96	93,04	627,78	

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Детская загородная оздоровительная база «Ручеек»

Четвертнов А.И.

01.09.2021

«СОГЛАСОВАНО»

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

Куракина Л.А.

01.09.2021

2 день

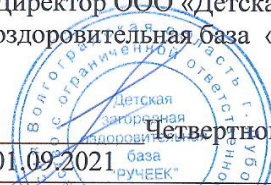

День: вторник

Неделя: первая

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

Возрастная категория: 12 лет – 18 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	200/5	6,4	16,4	57,7	399,6	№175/2011
2	Сыр порция	20	5,1	6,9	6,47	80	№97
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	№685
4	Хлеб пшеничный	50	4,5	0,42	21,7	99,68	№18/2016
5	Фрукт свежий (поштучно по сезону)	100	1,8	0,22	15,5	70,5	№393,396,39 9,403/2016
	Итого		18,00	23,94	116,3 7	707,78	

<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: 12 лет – 18 лет

	Наименование блюд	Вых од (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энер цен- ность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Котлета рубленая из говядины	100	18	13,2	18,36	249,84	№302/2016
2	Макароны отварные	180	5,1	9,3	42,2	263	№516
3	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	100	2,40	0,40	11,00	50,00	№70/71/2016
4	Кисель фруктовый	200	0	0	30,6	118	№648
5	Хлеб пеклеваный	50	2,65	0,42	17,22	83,16	№17/2016
6	Фрукт свежий (поштучно по сезону)	100	1,8	0,22	15,5	70,5	№393,396,399,403/2016
	Итого		29,95	23,54	134,88	834,50	

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

4 день

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее-зимний (2021 – 2022 учебный год)
 Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

	Наименование блюд	Вых од (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Рагу из птицы	250	15,80	18,6	21,8	310	№289/2011
3	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	100	2,40	0,40	11,00	50,00	№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	1,8	0,22	15,5	70,5	№393,396,399,403/2016
	Итого		24,80	19,64	85,20	590,18	

«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

5 день



День: пятница

Неделя: первая

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

Возрастная категория: 12 лет – 18 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	200/5	7,7	19,7	44,4	382,9	№302
2	Яйцо вареное вкрутую	1 шт	5,1	7,6	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
6	Фрукт свежий (поштучно по сезону)	100	1,8	0,22	15,5	70,5	№393,396,39 9,403/2016
	Итого		19,48	35,19	97,23	742,08	

<p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор ООО «Детская загородная оздоровительная база «Ручеек»  Петвертнов 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>
--	--

6 день

День: понедельник

Неделя: вторая

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

Возрастная категория: 12 лет – 18 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 (курицы)	260	23,36	22,25	44,61	471,25	№219/2011
2	Чай с сахаром каркаде	200	0,3	0	15,2	60	№685
3	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	100	2,40	0,40	11,00	50,00	№70/71/2016
4	Хлеб пшеничный	50	4,5	0,42	21,7	99,68	№18/2016
5	Фрукт свежий (поштучно по сезону)	100	1,8	0,22	15,5	70,5	№393,396,399,403/2016
	Итого		32,36	23,29	108,0	751,43	

«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

Киракина Л.А.

01.09.2021

7 день

День: вторник

Неделя: вторая

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

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

	Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Каша манная молочная с маслом	200/10	6,00	11,6	28	211	№311
2	Сыр порция	20	5,1	6,9	6,47	80	№97
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	№685
4	Фрукт свежий (поштучно по сезону)	100	1,8	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
6	Хлеб пеклеванный	40	1,31	0,24	11,28	52,8	№17/2016
	Итого		18,91	19,38	97,95	571,98	

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Детская загородная
оздоровительная база «Ручеек»

01.09.2021

Четвертнов А.И.

«СОГЛАСОВАНО»

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

01.09.2021

Куракина Л.А.

8 день

День: среда

Неделя: вторая

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

Возрастная категория: 12 лет – 18 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)	100	2,40	0,40	11,00	50,00	№70/71/2016
2	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,8	14,8	21,9	271	№465
3	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,6	8,7	52,5	348	№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		31,30	24,62	148,8 0	939,68	

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



Четвертнов А.И.

01.09.2021

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



Куракина Л.А.

01.09.2021

9 день

День: пятница

Неделя: вторая

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

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

	Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Гуляш из говядины	100	14,31	13,36	24,08	230	№498
2	Макаронные изделия отварные	180	5,2	9,3	42,2	263	№516
3	Кисель фруктовый	200	0	0	30,6	118	№648
4	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	100	2,40	0,40	11,00	50,00	№70/71/2016
5	Хлеб пеклеваный	50	2,65	0,42	17,22	83,16	№17/2016
6	Фрукты свежие (поштучно по сезону)	100	1,8	0,22	15,5	70,5	№393,396,399,403/2016
	Итого		26,36	23,70	140,60	814,66	

«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

ДОКУМЕНТОВ

10 день

День: пятница

Неделя: вторая

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

Возрастная категория: 12лет – 18 лет

	Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	13,1	19,9	64,4	468,4	№302
2	Сыр порция	20	5,1	6,9	6,47	80	№97
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	№685
4	Сдоба обыкновенная (плюшка)	50	2,83	3,28	26,64	145,2	№766
5	Фрукт свежий (поштучно по сезону)	100	1,8	0,22	15,5	70,5	№393,396,399,403/2016
1	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	13,1	19,9	64,4	468,4	№302
Всего за 10 дней			235,54	236,62	1 043,21	7 402,17	
Средний суточный рацион			23,55	23,66	104,32	740,22	
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. 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