

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Плюхина Н.И.



Плюхина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Оленьевская СШ
Дубовского муниципального района
Волгоградской области



Горонова Н.В.

Примерное десятидневное меню

для обеспечения бесплатным горячим питанием

обучающихся возрастной группы 7-11 лет

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

**к примерному десятидневному меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет
МКОУ Оленьевской 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 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 профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности».



Плюхина Н.И.

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

Горопова Н.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	Сосиска (сарделька)отварная	80	8,32	,00	16,96	179,20	№294/2016
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	№508
3	Закуска(овощи отварные, соленые,свежие)	30	0,70	0,10	3,30	15,00	№70/71/2016
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	

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Плюхина Н.И.



Плюхина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Оленьевская СШ
Дубовского муниципального района
Волгоградской области



Горопова Н.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 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	№18/2016
	Итого		12,74	12,62	81,96	498,00	



Плюхина Н.И.



Горелова Н.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	Макаронные изделия 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 пеклеваемый	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	112,2	691,10	

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Плюхина Н.И.



Плюхина Н.И.

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



Горопова Н.В.


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	

<p>«УТВЕРЖДАЮ» ИП Плюхина Н.И.</p>  <p>Плюхина Н.И.</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Директор МКОУ Опеньевская СШ Дубовского муниципального района Волгоградской области</p>  <p>Горонова Н.В.</p>
---	--

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	

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Плюхина Н.И.



Плюхина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Оленьевская СШ
Дубовского муниципального района
Волгоградской области



Торопова Н.В.

6 день

День: понедельник

Неделя: вторая

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	20,30	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	

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Плохина Н.И.



Плохина Н.И.

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



Торопова Н.В.

7 день

День: вторник

Неделя: вторая

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	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(яблоко) (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	

<p>«УТВЕРЖДАЮ» ИИ Плехина Н.И.</p>  <p>Плехина Н.И.</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО»</p> <p>Директор МКОУ Оленьевская СШ Дубовского муниципального района Волгоградской области</p>  <p>Горюпова Н.В.</p>
--	--

8 день

День: среда

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	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	271,00	№465
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	№508
4	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	№639
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		26,11	26,30	123,65	831,20	

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Плюхина Н.И.



Плюхина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Оленевская СШ
Дубовского муниципального района
Волгоградской области

Торопова Н.В.

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 рецептур
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Гуляш из говядины	85	13,93	11,24	21,89	209,00	№437
2	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	35,46	195,71	№516
3	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	30,60	118,00	№648
	Закуска(овощи отварные, соленые,свежие)	30	0,70	0,10	3,30	15,00	№70/71
5	Хлеб пеклеваный	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	

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Плюхина Н.И.



Плюхина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Оленьевская СШ
Дубовского муниципального района
Волгоградской области



Торопова Н.В.

10 день

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

	Наименование блюда	Вых од (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энер цен ность (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(яблоко) (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	205,90	195,39	974,34	3 057,73
Средний суточный рацион	20,59	19,54	97,43	
Соотношение:	0,95	1,05	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. Тутьяна.-М.:ДеЛи плюс, 2011.-544с.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций//
Под ред. В.Р.Кучмы,-М.: 2016.4