

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Плюхина Н.И.



Плюхина Н.И.

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



для Торопова Н.В.

Примерное десятидневное меню

для обеспечения бесплатным горячим питанием

обучающихся возрастной группы 12-18 лет

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

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к примерному десятидневному меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 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, Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2015.. Сборнику 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., Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2015, Сборнику 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».

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Плохина Н.И.



Плохина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Оленьевская СШ
Дубовского муниципального района
Волгоградской области



Торопова Н.В.

1 день

День: понедельник

Неделя: первая

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	Сосиска (сарделька) отварная	100	10,40	20,00	21,20	224,00	№294/2016
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	9,20	50,90	333,00	№508
3	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	50	1,20	0,20	5,50	25,00	№70/71/2016
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		26,80	30,32	124,60	799,50	

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Плюхина Н.И.



Плюхина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ «Оленьевская СШ
Дубовского муниципального района
Волгоградской области



Торопова Н.В.

2 день

День: вторник

Неделя: первая

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	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба 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	

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

3 день

День: среда

Неделя: первая

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	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	№70/71/2016
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		26,85	19,57	121,80	764,65	

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Плюхина Н.И.



Плюхина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Оленьевская СШ
Дубовского муниципального района
Волгоградской области



Тороцова Н.В.

4 день

День: четверг

Неделя: первая

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	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	№70/71/2016
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 (поштучьo)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	№393
	Итого		24,10	17,72	74,30	552,50	

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

5 день

День: пятница

Неделя: первая

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	8,80	17,70	44,40	382,90	№302
2	Яйцо вареное вкрутую	1 шт	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	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
6	Фрукт свежий (яблоко)(поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	№403
	Итого		18,88	30,47	91,83	729,40	

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Плюхина Н.И.



Плюхина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Опеньевская СШ
Дубовского муниципального района
Волгоградской области



Торопова Н.В.

6 день

День: понедельник

Неделя: вторая

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	Плов из птицы (курицы)	260	25,38	21,25	44,61	471,25	№219/2011
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	№70/71/2016
4	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,79	16,30	87,00	№18/2016
5	Фрукт свежий (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	№399/2016
	Итого		31,48	22,37	97,11	713,75	

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Плехина Н.И.



Плехина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Оленьевская СШ
Дубовского муниципального района
Волгоградской области



Торонова Н.В.

7 день

День: вторник

Неделя: вторая

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	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 (яблоко)(поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	№403
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	

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Плюхина Н.И.



Плюхина Н.И.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Оленьевская СШ
Дубовского муниципального района
Волгоградской области



Тороцова Н.В.

8 день

День: среда

Неделя: вторая

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)	50	1,20	0,20	5,50	25,00	№70/71/2016
2	Тефтели из мяса говядины с рисом	100/ 80	12,80	14,80	21,90	271,00	№465
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	9,20	50,90	333,00	№508
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
6	Фрукт свежий (поштучно)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№396/2016
	Итого		28,00	25,20	136,3 0	887,00	

«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: 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	Гуляш из говядины	80/5	13,93	11,24	21,89	209,00	№498
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
	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	50	1,20	0,20	5,50	25,00	№70/71/2016
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		25,23	19,26	127,9 9	744,90	

«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: 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 пшеничная молочная 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 (яблоко)(поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	№396/2016
	Итого		22,60	26,92	123,5 7	797,90	

Всего за 10 дней	238,54	227,67	1 099,14	7 235,20
Средний суточный рацион	19,88	18,97	91,60	602,93
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. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2011.-544с.

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