

Утверждено: ИП Плюхина Наталья Иосифовна  / Плюхина Н.И. М.П. 01.09.2021г.	Согласовано: Директор МКОУ СШ № 2 г. Дубовки  / Савченко Г.Г. М.П. 01.09.2021г.
---	---



**Примерное десятидневное меню**  
**для обеспечения бесплатным горячим питанием**  
**обучающихся возрастной группы 7-11 лет**  
**Челюскинской НШ филиала МКОУ СШ № 2 г. Дубовки**  
**Дубовского муниципального района Волгоградской области**  
**(2021-2022 уч. год)**



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Челюскинской НШ филиала МКОУ СШ № 2 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 (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 приготовляемых 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 приготовляемых 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».



Утверждено:  
ИП Плюхина Наталья Иосифовна  
*Плюхина Н.И.*  
м.п. Плюхина Наталья Иосифовна

Согласовано:  
Директор МКОУ СП № 2 г. Дубовки  
*Савченко Г.Г.*

**1 день**

День: понедельник  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
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		
	<b>Завтрак</b>						
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)	60	1,4	0,20	6,60	30,00	№ 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
	<b>Итого</b>		27,31	27,52	111,01	713,90	

**2 день**

День: вторник  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
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		
	<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого</b>		12,74	12,62	81,96	498,00	

Утверждено:  
ИП Плюхина Наталья Иосифовна

 / Плюхина Н.И.

Согласовано:

Директор МКОУ СШ № 2 г. Дубовки

 / Савченко Г.Г.

**3 день**

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

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		
	<b>Завтрак</b>						
1	Котлета рубленая из говядины	80	15,00	11,00	15,30	208,20	№302/2016
2	Макароны отварные	150	5,30	6,10	35,20	220,00	№516
3	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	60	1,4	0,20	6,60	30,00	№70/71/2011*
4	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	30,60	118,00	№648
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	№403/2016
	<b>Итого</b>		25,50	17,82	118,80	706,10	

**4 день**

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

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		
	<b>Завтрак</b>						
1	Рагу из птицы	200	14,40	13,30	17,40	248,00	№289/2011
2	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	60	1,4	0,2	6,60	30,00	№70/71/2011*
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	№686
4	Хлеб пшеничный	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
	<b>Итого</b>		21,91	14,02	70,02	479,70	



Утверждено:

ИП Плюхина Наталья Иосифовна

*Плюхина Н.И.*  
(ФИО)

Согласовано:

Директор МКОУ СШ № 2 г. Дубовки

*Савченко Г.Г.*  
(ФИО)

**5 день**

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

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		
	<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого</b>		16,72	22,05	82,43	554,34	

**6 день**

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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		
	<b>Завтрак</b>						
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)	60	1,4	0,20	6,60	30,00	№70/71/2011*
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
	<b>Итого</b>		27,81	17,72	88,49	608,70	

Утверждено:

ИП Плюхина Наталья Иосифовна

 Плюхина Н.И.

м.п.

(ФИО)

Согласовано:

Директор МКОУ СШ № 2 г. Дубовки

 Савченко Г.Г.

**7 день**

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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		
	<b>Завтрак</b>						
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	№18/766
6	Хлеб пеклеванный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	№17/2016
	<b>Итого</b>		15,70	22,22	93,47	451,50	

**8 день**

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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		
	<b>Завтрак</b>						
1	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	60	1,40	0,20	6,60	30,00	№70/71/2011*
2	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,80	14,80	21,90	271	№ 465
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	№18/2016
6	Фрукт свежий (поштучно)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№ 396/2016
	<b>Итого</b>		33,81	18,40	118,80	762,20	



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

Согласовано:  
Директор МКОУ СП № 2 г. Дубовки  
*Савченко Г.Г.*  
М.П. ДОКУМЕНТОВ (ФИО)

**9 день**

День: четверг  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
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		
	<b>Завтрак</b>						
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)	60	1,40	0,20	6,60	30,00	№70/71/2011*
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
	<b>Итого</b>		25,89	19,35	132,25	739,21	

**10 день**

День: пятница  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
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		
	<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого</b>		14,89	16,27	91,88	544,00	

1. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при школах/ Под ред. В.Т.Лапшиной. -М.:Хлебпродинформ,2004.-640 с.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2011.-544с.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций//Под ред. В.Р.Кучмы,-М.: 2016.4

Всего за 10 дней	221,38	187,63	989,11	6 057,64
Средний суточный рацион	22,14	18,76	98,91	605,76
Соотношение:	1,00	1,00	4,00	

общеобразовательных

ред.

Прощуровано, проңмеровано и  
скреңлено печатью *Г. Савченко* ) листа

И. Г. Директора МКОУ СП № 2 г. Дубовки

*Г. Г. Савченко*

