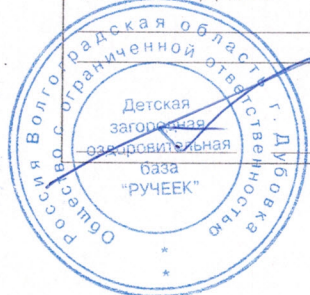


«УТВЕРЖДАЮ»



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКОУ Прямобалкинская ОШ
/Выдрина М.Б./

Вариант 5

**Примерное десятидневное меню
на 2021 – 2022 учебный год
для обеспечения бесплатным горячим питанием
обучающихся
возрастной группы 7-11 лет**

**МКОУ Прямобалкинская ОШ
Дубовского муниципального района
Волгоградской области**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к примерному десятидневному меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет МКОУ Прямобалкинская ОШ 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 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»



«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МКОУ Гимназия Балкинская ОШ
 М.Б. / [Подпись] /

для документов

1 день

День: понедельник

Неделя: первая

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	Птица отварная (курица)	100	7,9	12,66	2,86	139,6	№486
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
6	Фрукт свежий (поштучно)	100	1,9	0,22	15,5	70,5	393,396,399,4 03/2016
	Итого		19,20	20,30	83,86	562,78	

«УТВЕРЖДАЮ»

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Прямоевская ОШ
Выдалина М.Б./

01.08.2021

для
ДОКУМЕНТОВ



2 день

День: вторник

Неделя: первая

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	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	393,396,399,4 03/2016
	Итого		16,10	18,94	106,3 7	607,78	



«УТВЕРЖДАЮ»

«СОПРОВОДИТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ»
Директор МОУ «Средняя общеобразовательная школа №11 им. М.В.Володина»
Видрина М.Б./

01.09.2021
для документов



3 день

День: среда

Неделя: первая

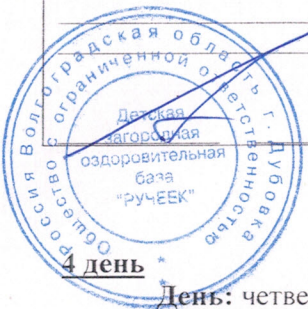
Сезон: осенне-зимний (2021-2022 учебный год)

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

	Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
			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 пеклеванный	50	2,66	0,42	17,22	83,16	
6	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	123,4 8	771,50	

«УТВЕРЖДАЮ»

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МОУ «Мобалкинская ОШ»
Видрина М.Б./



4 день

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-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	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	№70/71/20 16
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	№393,396,39 9,403/2016
	Итого		22,50	14,14	76,40	508,18	

«УТВЕРЖДАЮ»

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Прямошанская ОШ
Видрина М.Б./

09.02.2022 г.

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 рецептур
			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	
6	Фрукт свежий (поштучно по сезону)	100	1,9	0,22	15,5	70,5 №393,396,399,403/2016	
	Итого		18,01	28,17	88,63	646,33	

«УТВЕРЖДАЮ»



«СОГЛАСОВАНО»
Директор МКОУ Прямовадкинская ОШ
Зыкина М.Б./
01.09.2021 г.



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
	Итого		28,40	17,84	94,69	637,18	

«УТВЕРЖДАЮ»

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МОУ «Жуковская ОШ»
Зыдрина М.Б./



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 рецептур
			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
6	Хлеб пеклеванный	40	1,32	0,24	11,28	52,8	№17/2016
	Итого		17,72	14,98	100,7 5	472,98	

«УТВЕРЖДАЮ»

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ШКОЛЫ № 1033405333
Прямобалкинского района ОШ
(Выдринна И.Б./
для
ДОКУМЕНТОВ

01.09.2021



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 рецептов
			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
6	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»

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Прямоoslavская ОШ
Выпущена М.Б./

01.09

для
ДОКУМЕНТОВ



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	Гуляш из говядины	100	14,31	13,36	24,08	230 №437	
2	Макаронные изделия отварные	150	4,9	8,5	40,2	253 №516	
3	Кисель фруктовый	200	0	0	30,6	118 №648	
4	Закуска(овощи отварные, соленые, свежие)	60	1,4	0,2	6,6	30 №70/71	
5	Хлеб пеклеваемый	50	2,66	0,42	17,22	83,16 №17/2016	
6	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»

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МОУ ЦРМОБДКинская ОШ
Коробкина М.Б./



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 рецептов
			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
	Итого		20,53	24,65	96,32	568,20	9,403/2016

Всего за 10 дней	207,99	208,38	1 037,85	6 434,27	
Средний суточный рацион	20,80	20,84	103,79	536,19	
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