



«УТВЕРЖДАЮ»

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ «Прямобалкинская ОШ»
Гыдырина М.Б./



Вариант 5

Примерное десятидневное меню на 2021- 2022 учебный год

для обеспечения бесплатным горячим питанием
обучающихся возрастной группы 12-18 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 рецептов блюд и кулинарных изделий Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015. Сборник рецептов 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015. Сборник рецептов 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.

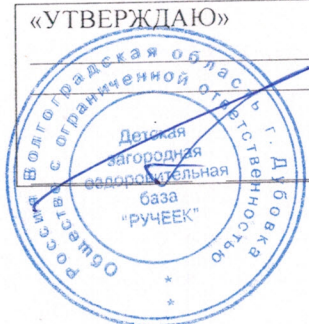
Для приготовления блюд используется йодированная соль; чай, соки, кисели, обогащенные витаминами и микроэлементами.

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».



«УТВЕРЖДАЮ»

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ Приязнинская ОШ
Видина М.Б./

01.09.2021 г.

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	Птица отварная (курица)	100	7,9	12,66	2,86	139,6	№486
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		21,05	24,72	92,00	635,38	

«УТВЕРЖДАЮ»

«**АССОЦИАЦИЯ**»
Директор МКОУ Прямобалкинская ОШ
Выдрина М.Б./
для
ДОКУМЕНТОВ
08.09.2021 г.



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 рецептур
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Каша вязкая молочная из риса и пшеницы 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	Фрукты свежие (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	

«УТВЕРЖДАЮ»

«СОВМЕЩАЮЩИЙ»
Директор МКОУ Прямошанская ОШ
для
документов
01.09.2021 г.



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	Котлета рубленая из говядины	100	18	13,2	18,36	249,84	№302/2016
2	Макаронные изделия 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 пеклеваемый	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		29,95	23,54	134,88	834,50	

«УТВЕРЖДАЮ»

«СОСТАВЛЕНА И УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКОУ «Моловская ОШ»
Валкина М.Б./

для
документов

4 день

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-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	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	№393,396,39 9,403/2016
	Итого		24,80	19,64	85,20	590,18	

«УТВЕРЖДАЮ»



«Согласовано»
Директор МКОУ «ИОУ» Ирина Владимировна Валдина М.Б./

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	№393,396,399,403/2016
	Итого		19,48	35,19	97,23	742,08	

«УТВЕРЖДАЮ»



Детская
защитная
педагогическая
база
"РУЧЕЕК"

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ Гимназия №1
Валерина М.Б./
2021 г.



Министерство образования Волгоградской области
Центр специализированных учреждений Волгоградской области
Управление охраны здоровья детей
Педагогическая база "РУЧЕЕК"

6 день

День: понедельник

Неделя: вторая(2021-2022 учебный год)

Сезон: осенне-зимний

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	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	№393,396,39 9,403/2016
	Итого		32,36	23,29	108,0 1	751,43	

«УТВЕРЖДАЮ»



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 рецептов
			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	№393,396,399,403/2016
1	Закуска(овощи отварные, соленые,свежие)	100	2,40	0,40	11,00	50,00	№70/71/2016

«УТВЕРЖДАЮ»



Согласовано
Инспектор ДЮКОУ Прямобалкинская ОШ
Выдрина М.Б./

9 день

День: пятница

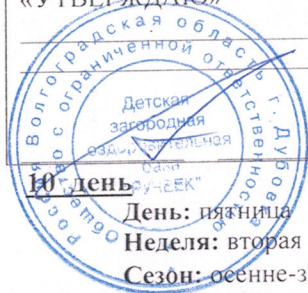
Неделя: вторая

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	Гуляш из говядины	100	14,31	13,36	24,08	230	№498
2	Макароны 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 пеклеванный	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	№393,396,39 9,403/2016
	Итого		26,36	23,70	140,6 0	814,66	

«УТВЕРЖДАЮ»



Согласовано
Директор МКОУ «Гимназия №302»
/Выдрин М.Б./

09.2021 г.

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 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	№393,396,39 9,403/2016
Итого		23,03	30,30	128,0	822,10	

Всего за 10 дней	243,04	243,48	1 030,92	7 364,77	
Средний суточный рацион	24,30	24,35	103,09	736,48	
Соотношение:	1,00	1,00	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.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций// Под ред. В.Р.Кучмы,-М.: 2016.4