

Утверждено:
ИП Плюхина Наталья Иосифовна
Плюхина Н.И.
(ИП)

Согласовано:
Директор МКОУ *Горнопролейской СШ*
Мокош / *Мокош ВУ*
М.П. (ИП)

**Примерное десятидневное меню для
обеспечения бесплатным двухразовым
горячим питанием детей с
ограниченными возможностями
здоровья, детей - инвалидов
возрастной группы 7 – 11 лет
на 2021 – 2022 учебный год
МКОУ Горнопролейской СШ
Дубовского муниципального района
Волгоградской области**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к примерному десятидневному меню для обеспечения горячим питанием обучающихся лагеря с дневным пребыванием детей на базе МОУ Дубовского муниципального района Волгоградской области возрастной группы 7-11 лет, 12-18 лет.

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 бесплатного горячего питания составлено примерное десятидневное меню (с учетом пятидневной учебной недели) в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение №2 Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20), 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 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.,
- Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015.,.
- Сборнику 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 приготавливаемых блюд и кулинарных изделий.

Технологические карты составлены в соответствии с рекомендациями Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20

Описание технологического процесса приготовления блюд содержит в себе рецептуру и технологию, обеспечивающую безопасность приготавливаемых 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, ежедневно выдаются свежие фрукты, овощи.

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 ПиН2.3/2.4.3590-20:

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».

Сверстано:

Плюхина Наталья Иосифовна

/ Плюхина Н.И.



Согласовано:

Директор МКОУ

Мочалов

М.П.



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		
ЗАВТРАК						
Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,80	14,80	21,90	271,00	№465
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	№199/2011
Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	30	0,70	0,10	3,30	15,00	№70/71/2016
Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	№685
Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	№18/2016
Фрукт свежий (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	№393
Итого		22,83	27,42	107,71	698,90	
ОБЕД						
Овощи отварные, соленые, свежие	50	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71/2016
Суп картофельный с бобовыми	200	6,20	5,60	22,30	167,00	№139
Куриное филе, тушеное в соусе	80	10,10	7,00	3,00	127,20	№439
Рис отварной	150	3,20	6,80	22,00	163,00	№511
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	№639
Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
Итого		25,23	20,30	104,72	715,70	
Всего		48,06	47,72	212,43	1 414,60	

1 день

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
1 Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,80	14,80	21,90	271,00	№465
2 Каша гречневая рассыпчатая	180	3,8	8,2	23,4	196	№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	100	1,90	0,22	15,50	70,50	№393
Итого		20,30	29,32	97,10	662,50	
ОБЕД						
1 Овощи отварные, соленые, свежие	50	2,43	0,20	9,72	47,50	№70/71/2016
2 Суп картофельный с бобовыми	250	7,50	7,00	27,80	208,70	№139
3 Куриное филе, тушеное в соусе	100	12,60	8,80	3,80	159,00	№439
4 Рис отварной	180	3,80	8,20	23,40	196,00	№511
5 Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	№639
6 Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
Итого		29,63	24,90	112,42	822,20	

Составлено:

Цехова Наталья Иосифовна

Цехова Н.И.

(ФИО)



День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

Согласовано:

Директор МКОУ

Слово

М.П.



Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
1 Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/5	2,33	6,20	29,49	218,30	№175/2011
Дружба с маслом	20	5,10	5,90	6,47	80,00	№97
2 Сыр порция	200	0,20	0,00	15,00	58,00	№685
3 Чай с сахаром	30	3,21	0,30	15,50	71,20	№18/2016
4 Хлеб пшеничный	100	1,90	0,22	15,50	70,50	№18/2016
5 Фрукт свежий (поштучно)		12,74	12,62	81,96	498,00	
Итого						
ОБЕД						
1 Овощи отварные, соленые, свежие	50	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71/2016
2 Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,20	6,30	10,30	109,00	№123
3 Тефтели мясные	100	14,72	16,14	28,62	278,75	№234/2011
4 Рагу овощное	150	3,40	7,60	16,00	146,00	№541
4 Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	30,60	118,00	№648
6 Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
Итого		18,93	27,80	95,12	706,50	
Всего		31,67	40,42	177,08	1 204,50	

2 день

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
1 Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	7,70	14,40	57,70	399,60	№175/2011
Дружба с маслом	20	5,10	5,90	6,47	80,00	№97
2 Сыр порция	200	0,20	0,00	15,00	58,00	№685
3 Чай с сахаром	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
4 Хлеб пшеничный	100	1,90	0,22	15,50	70,50	№18/2016
5 Фрукт свежий (поштучно)		17,60	21,22	110,97	695,10	
Итого						
ОБЕД						
1 Овощи отварные, соленые, свежие	50	2,43	0,20	9,72	47,50	№70/71/2016
2 Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,50	5,00	8,60	91,30	№123
3 Тефтели мясные	100	14,72	16,14	28,62	278,75	№234/2011
4 Рагу овощное	180	4,10	9,20	19,20	175,00	№541
4 Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	30,60	118,00	№648
6 Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
Итого		22,03	31,40	99,72	766,80	
Всего		39,63	52,62	210,69	1 461,90	

Утверждено:

ИП Плюхина Наталья Иосифовна

Плюхина Н.И.

(ФИО)

Согласовано:

Директор МКОУ

Мокот

М.П.

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		
ЗАВТРАК							
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)	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 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		24,80	17,72	112,20	691,10	
ОБЕД							
1	Овощи отварные, соленые, свежие	50	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71/2016
2	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,00	5,20	13,10	106,00	№110
3	Гуляш из говядины	85	13,93	11,24	21,89	209,00	№498
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	7,70	42,50	278,00	№508
5	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	№685
6	Хлеб пеклеваный	30	1,90	0,30	12,30	59,40	№17/2016
	Итого		29,16	24,64	114,71	759,90	
	Всего		53,96	42,36	226,91	1 451,00	

3 день

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. 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	
ОБЕД							
1	Овощи отварные, соленые, свежие	50	2,43	0,20	9,72	47,50	№70/71/2016
2	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,50	6,20	16,30	132,50	№110
3	Гуляш из говядины	80/5	13,93	11,24	21,89	209,00	№498
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,8	8,2	23,4	196	№508
5	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	№685
6	Хлеб пеклеваный	30	1,90	0,30	12,30	59,40	№17/2016
	Итого		24,86	26,14	98,81	704,40	
	Всего		51,71	45,71	220,61	1 469,05	

Утверждено:

И.И. Плюхина Наталья Иосифовна

Плюхина Н.И.

(ФИО)

Согласовано:

Директор МКОУ

М.П.



4 день

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-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		
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	
ОБЕД							
1	Овощи отварные, соленые, свежие	50	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71/2016
2	Рассольник Ленинградский	200	3,00	4,50	20,10	135,00	№132
3	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	80	12,00	8,10	12,90	209,00	№455
2	Макаронь отварные	150	5,30	6,10	35,20	220,00	№516
5	Компот из свежих плодов	200	0,30	0,30	25,40	104,00	№631
6	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
	Итого		25,73	19,90	119,62	802,50	
	Всего		46,24	33,82	186,52	1 267,20	

4 день

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (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 (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	№393/2016
	Итого		24,10	17,72	74,30	552,50	
ОБЕД							
1	Овощи отварные, соленые, свежие	50	2,43	0,20	9,72	47,50	№70/71/2016
2	Рассольник Ленинградский	250	3,70	5,60	25,00	168,70	№132
3	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	100	15,00	10,10	16,10	261,00	№455
2	Макаронь отварные	180	6,30	7,30	42,20	263,00	№516
5	Компот из свежих плодов	200	0,30	0,30	25,40	104,00	№631
6	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
	Итого		30,43	24,20	134,72	931,20	
	Всего		54,53	41,92	209,02	1 483,70	

Утверждено:

ИИ Плюхина Наталья Иосифовна

Плюхина Н.И.

(ФПО)

Согласовано:

Директор МКОУ

М.П.



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		
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	
ОБЕД							
1	Овощи отварные, соленные, свежие	50	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71/2016
2	Суп из овощей	200	2,50	3,00	18,30	113,00	№135
3	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,80	14,80	21,90	271,00	№234/2011
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	№199/2011
5	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	30,60	118,00	№648
6	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
	Итого		32,23	19,80	123,32	804,50	
	Всего		48,95	41,85	205,75	1358,84	

5 день

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. 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	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	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
6	Фрукт свежий (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	№399/2016
	Итого		18,88	30,47	91,83	729,40	
ОБЕД							
1	Овощи отварные, соленные, свежие	50	2,43	0,20	9,72	47,50	№70/71/2016
2	Суп из овощей	250	3,70	3,70	22,50	141,30	№135
3	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,80	14,80	21,90	271,00	№234/2011
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	№199/2011
5	Хлеб пеклеваный	30	1,90	0,30	12,30	59,40	№17/2016
4	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	30,60	118,00	№648
	Итого		38,13	23,90	133,92	902,20	
	Всего		57,01	54,37	225,75	1 631,60	

Утверждено:
ИП Илюхина Наталья Иосифовна

Илюхина Н.И.
(ФИО)

Согласовано:

Директор МКОУ

М.П.



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		
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	
ОБЕД							
1	Овощи отварные, соленые, свежие	50	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71/2016
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,90	5,30	21,00	121,00	№140
3	Филе куриное, тушеное в соусе	80	10,10	7,00	3,00	127,20	№439
4	Рис отварной	150	3,20	6,80	22,00	163,00	№511
5	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№17/2016
6	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	№639
	Итого		21,93	20,00	103,42	669,70	
	Всего		48,34	37,62	188,61	1 263,40	

6 день

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Плов из птицы (курица)	260	25,38	21,25	44,61	471,25	№291/2011
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	0,70	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	
ОБЕД							
1	Овощи отварные, соленые, свежие	50	2,43	0,20	9,72	47,50	№70/71/2016
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,80	6,30	26,20	151,30	№140
3	Филе куриное, тушеная в соусе	100	12,60	8,80	3,80	159,00	№439
4	Рис отварной	180	3,80	8,20	23,40	196,00	№511
5	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	№639
6	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
	Итого		25,93	24,20	110,82	764,80	
	Всего		57,41	46,57	207,93	1 478,55	

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

Согласовано: Директор МКОУ
 М.П. [подпись] / [подпись] (ФИО)



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		
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 (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	
ОБЕД							
1	Овощи отварные, соленые, свежие	50	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71/2016
2	Рассольник Ленинградский	200	3,00	4,50	20,10	135,00	№132
3	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	80	12,00	8,10	12,90	209,00	№455
4	Макароны отварные	150	5,46	5,79	35,46	195,71	№516
4	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	30,60	118,00	№648
6	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
	Итого		26,93	13,50	128,72	830,50	
	Всего		42,63	35,72	222,19	1 282,00	

7 день

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. 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 (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		17,00	14,62	90,67	550,50	
ОБЕД							
1	Овощи отварные, соленые, свежие	50	2,43	0,20	9,72	47,50	№70/71/2016
2	Рассольник Ленинградский	250	3,70	5,60	25,00	168,70	№132
3	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	100	15,00	10,10	16,10	261,00	№455
4	Макароны отварные	180	6,30	7,30	42,20	263,00	№516
4	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	30,60	118,00	№648
6	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
	Итого		32,03	16,60	144,62	962,20	
	Всего		49,03	31,22	235,29	1 512,70	

Утверждено:
 ИП Илюхина Наталья Иосифовна
 Илюхина Н.И.
 (ФИО)

Согласовано:
 Директор МКОУ
 Мокот
 (М.П.)



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		
ЗАВТРАК							
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	№508
3	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	№639
4	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	№766
5	Фрукт свежий (поштучно)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№396/2016
	Итого		32,41	18,20	115,50	747,20	
ОБЕД							
1	Овощи отварные, соленые, свежие	50	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,00	4,30	6,90	73,00	№123
3	Рагу из птицы	200	14,40	13,30	17,40	248,00	№289/2011
4	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	30,60	118,00	№648
6	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	№18/2016
	Итого		22,04	18,10	80,12	557,70	
	Всего		54,45	36,30	195,62	1 304,90	

8 день
 День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Тефтеля из мяса говядины с рисом	100	12,80	14,80	21,90	271,00	№465
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
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	№766
6	Фрукт свежий (поштучно)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№396/2016
	Итого		35,00	20,90	122,30	819,00	
ОБЕД							
1	Овощи отварные, соленые, свежие	50	2,43	0,20	9,72	47,50	№70/71/2016
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,50	5,00	8,60	91,30	№123
3	Рагу из птицы	250	18,00	16,60	21,80	310,00	№289/2011
4	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	30,60	118,00	№648
6	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	№18/2016
	Итого		26,14	22,10	86,22	638,00	
	Всего		61,14	43,00	208,52	1 457,00	

Утверждено:

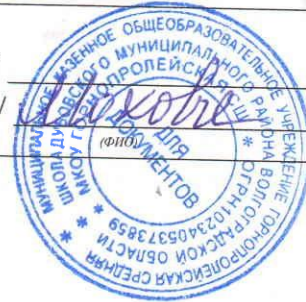
ИП Плюхина Наталья Иосифовна

Плюхина Н.И.

Согласовано:

Директор МКОУ

М.П.



9 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		
ЗАВТРАК							
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)	30	0,70	0,10	3,30	15,00	№70/71
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
	Итого		25,19	19,25	128,95	729,21	
ОБЕД							
1	Овощи отварные, соленые, свежие	50	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71/2016
2	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,00	5,20	13,10	106,00	№110
3	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,80	14,80	21,90	271,00	№234/2011
4	Рис припущенный с томатом	150	3,90	5,70	40,00	233,00	№513
5	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	№639
6	Хлеб пеклеванный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	№17/2016
	Итого		20,46	27,40	126,68	760,90	
	Всего		45,65	46,65	255,63	1 490,11	

9 день

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Гуляш из говядины	100	25,70	11,10	5,10	227,00	№437
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
4	Закуска(овощи отварные, соленые, свежие)	50	1,20	0,20	5,50	25,00	№70/71
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	№399/2016
	Итого		37,00	19,12	111,20	762,90	
ОБЕД							
1	Овощи отварные, соленые, свежие	50	2,43	0,20	9,72	47,50	№70/71/2016
2	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,50	5,00	8,60	91,30	№110
3	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,80	14,80	21,90	271,00	№234/2011
4	Рис припущенный с томатом	180	4,70	6,80	47,70	279,00	№513
5	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	№639
6	Хлеб пеклеванный	30	1,90	0,30	12,30	59,40	№17/2016
	Итого		23,13	36,30	111,32	866,20	
	Всего		60,13	55,42	222,52	1 629,10	

Утверждено:

И.П. Плюхина Наталья Иосифовна

Плюхина Н.И.

(ФИО)

Согласовано:

Директор МКОУ

М.П.

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		
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 (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	№403/2016
	Итого		14,89	16,27	91,88	544,00	
ОБЕД							
1	Овощи отварные, соленые, свежие	50	2,43	0,2	9,72	47,5	№ 70/71/2016
2	Суп картофельный с бобовыми	200	6,20	5,60	22,30	167,00	№139
3	Котлеты рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	80	11,68	15,36	8,64	222,40	№501
4	Рагу овощное	150	3,40	7,60	16,00	146,00	№541
5	Компот из свежих плодов	200	0,30	0,30	25,40	104,00	№631
6	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№182016
	Итого		41,60	46,03	190,24	1 317,90	
	Всего		56,49	62,30	282,12	1 861,90	

10 день

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша пшеничная молочная вязкая 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 (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	№403/2016
	Итого		22,60	26,92	123,57	797,90	
ОБЕД							
1	Овощи отварные, соленые, свежие	50	2,43	0,20	9,72	47,50	№70/71/2016
2	Суп картофельный с бобовыми	250	7,50	7,00	27,80	208,70	№139
3	Котлеты рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	100	14,60	19,20	10,80	278,00	№501
4	Рагу овощное	180	4,10	9,20	19,20	175,00	№541
5	Компот из свежих плодов	200	0,30	0,30	25,40	104,00	№631
6	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№182016
	Итого		31,63	36,60	109,22	900,20	
	Всего		54,23	63,52	232,79	1 698,10	

Всего за 10 дней	713,31	2123,15	2011,21	13664,64
Средний суточный рацион	71,33	212,32	201,12	1366,46
Соотношение:	1,00	1,00	4,00	

Всего за 10 дней	707,59	2240,46	1921,17	12134,28
Средний суточный рацион	70,76	224,05	192,12	1213,43
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. Тутьяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.
 3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций//Под ред. В.Р. Кучмы. -М.: 2016.4