

Утверждено:
И.И. Плехина Наталья Иосифовна
Н.И. Плехина
Наталья Иосифовна (ФИО)

Согласовано:
И.о. директора МКОУ СШ № 2 г. Дубовки
Г.Г. Савченко
Савченко Г.Г. (ФИО)

**Основное (десятидневное) меню
для организации питания
детей в возрасте 7 - 11 лет
МКОУ СШ № 2 г. Дубовки
Дубовского муниципального района
Волгоградской области
Челюскинской НШ филиала
МКОУ СШ № 2 г. Дубовки
Дубовского муниципального района
Волгоградской области
2021-2022 учебный год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

К основному (десятидневному) меню для организации питания обучающихся возрастной группы 7 лет-11 лет и детей с ограниченными возможностями здоровья, детей- инвалидов данной возрастной категории МКОУ СШ № 2 г. Дубовки Дубовского муниципального района Волгоградской области, 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 бесплатного горячего питания составлено основное 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.

Основное меню может корректироваться, но при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

Основное (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 основном десятидневном меню соответствует:

- Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций//Под ред. В.Р. Кучмы,-М.: 2016.
- 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.,.

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 основном 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 основном десятидневном меню.

Для приготовления блюд используется йодированная соль; чай, соки, кисели, обогащенные витаминами и микронутриентами, 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 основным (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 "Санитарно-эпидемиологические требования в организации общественного питания населения".

Утверждено:

ИП. Плехина Наталья Иосифовна

Плехина Н.И.

(ФИО)

Иосифовна

Согласовано:

И.о. директора МКОУ СШ № 2 г. Дубовки

Савченко Г.Г.

(ФИО)

1 день

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

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						
Каша молочная из риса и пшена "Дружба" с маслом	180	2,80	7,40	35,30	261,90	175/2011
Сыр порция	20	5,10	5,90	6,47	80,00	16/2016
Чай	200	0,00	0,00	10,00	39,96	420/2016
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,70	№18/2016
Фрукт свежий (поштучно) в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	403/2016
Итого	540	11,30	14,90	82,17	533,56	

2 день

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

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						
Рагу из мяса птицы(курица)	220	18,26	20,79	27,5	328,24	334-B3/2016
Закуска(овощиотварные,соленые,свежие)	60	1,40	0,20	6,60	30,00	70,/71/2016
Чай с лимоном	200	0,08	0,00	12,09	48,57	377/2016
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,70	№18/2016
Итого	520	22,7	22,19	66,79	511,51	

3 день

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

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						
Котлета рубленая из говядины	90	10,08	8,64	10,17	162,36	302-1/2016
Макаронь отварные	200	6,7	9,78	44,2	269,33	340-B3/2016
Закуска(овощиотварные,соленые,свежие)	60	1,40	0,20	6,60	30,00	70,/71/2016
Чай	200	0,00	0,00	10,00	39,96	420/2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,40	19,80	92,00	19/2016
Итого	590	20,38	19,02	90,77	593,65	

Утверждено:
ИП Плюхина Наталья Иосифовна



Согласовано:
И.о. директора МКОУ СШ № 2 г. Дубовки



/ Плюхина Н.И.
/ Савченко Г.Г.

4 день

День: четверг
Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

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	Рыба тушеная в томат. соусом с овощами	120	21,28	13,86	10,43	239,4	229/2011
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,03	6,36	28,50	187,50	341-В3/2016
3	Закуска(овощи отварные ,солёные, свежие)	60	1,40	0,20	6,60	30,00	70,/71/2016
4	Чай	200	0,00	0,00	10,00	39,96	420/2016
5	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,70	№18/2016
6	Итого	570	31,71	21,62	76,13	601,56	

5 день

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

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 овсяная молочная	150	4,34	6,75	19,26	154,46	196/2016
2	Яйцо вареное	1шт (40)	5,10	4,60	0,30	63,00	209/2011
3	Масло сливочное(порция)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14/2015
4	Какао с молоком	200	3,55	3,66	25,46	145,05	382/11
5	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,70	№18/2016
6	Итого	440	16,07	23,46	65,75	533,21	

6 день

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

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	200	5,76	6,72	28,40	198,08	199/2016
2	Сыр порция	20	5,10	5,90	6,47	80,00	16/2016
3	Чай	200	0,00	0,00	10,00	39,96	420/2016
4	Плюшка(сдоба обыкновенная)	40	3,20	1,90	20,20	121,00	№766
5	Фрукт свежий (поштучно)в ассортименте	100	1,48	0,50	21,00	85,72	395/2015
	Итого	560	15,54	15,02	86,07	524,76	

Утверждено:
ИП Плюхина Наталья Иосифовна

Согласовано:

И.о. директора МКОУ СШ № 2 г. Дубовки

Савченко Г.Г.

Плюхина Н.И.

Наталья Иосифовна

день

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

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						
Плов куриный	180	17,06	20,30	35,23	376,96	331-В3/2016
Чай	200	0,00	0,00	10,00	39,96	420/2016
Закуска(овощи отварные,соленые,свежие)	60	1,40	0,20	6,60	30,00	70,/71/2016
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,70	№18/2016
Итого	480	21,46	21,70	72,43	551,62	

день

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

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						
Котлета рубленая говядины	90	10,8	8,64	10,17	162,36	302-1/2016
Макароны отварные	150	5,04	7,36	33,25	202,50	340-В3/2016
Чай	200	0,00	0,00	10,00	39,96	420/2016
Закуска(овощи отварные,соленые,свежие)	60	1,40	0,20	6,60	30,00	70,/71/2016
Хлеб ржано-пшеничный (пеклеванный)	40	2,20	0,40	19,80	92,00	19/2016
Итого	540	19,44	16,60	79,82	526,82	

день

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

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						
Биточки куриные(котлета куриная)	90	11,15	11,90	5,87	192,15	295/2011
Каша гречневая рассыпчатая	150	6.03	6.36	28.5	187.5	341-В3/2016
Закуска(овощи отварные,соленые,свежие)	60	1,40	0,20	6,60	30,00	70,/71/2016
Чай	200	0,00	0,00	10,00	39,96	420/2016
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,70	№18/2016
Итого	540	21.58	19.66	71.57	554.31	

Утверждено: ИП Плюхина Наталья Иосифовна / Плюхина Н.И.
 И.о. директора МКОУ СШ № 2 г. Дубовки / Савченко Г.Г.
 м.п. (ФИО)



10 день
 День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 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	200	6,5	7,7	26,8	216,9	195/2016
2	Сыр порция	20	5,10	5,90	6,47	80,00	16/2016
3	какао с молоком	200	3,55	3,67	25,49	145,20	382/2011
4	Плюшка(сдоба обыкновенная)	40	3,20	1,90	22,20	121,00	№766
	Итого	460	18,35	19,17	80,96	563,1	
	Всего за 10 дней		198.53	193.34	772.46	5 494.10	
	Средний суточный рацион		19.85	19.33	77.25	549.41	
	Соотношение :		1.00	1.00	4.00		
	Норма от суточной 20-25%		15-20	16-20	67-84	470-588	

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

Продумовано, пронумеровано и
скреплено печатью

5 (пять) листа

И.о. директора МКОУ СШ №2 г. Дубовки

Г.Г. Савченко

