

Утверждено:

ИП Плюхина Наталья Иосифовна

*Плюхина Н.И.*

(ФИО)

Согласовано:

и.о. директора МКОУ Суводской ОШ

*Обухова А.М.*

(ФИО)



**Основное (десятидневное) меню  
для организации питания  
обучающихся возрастной группы 7 лет-11 лет, 12-18 лет  
МКОУ Суводской ОШ  
Дубовского муниципального района  
Волгоградской области**

**2021-2022 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 Суводской 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 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 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 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. Кучмы,-М.: 2016.
- Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной, М.2004г.
- Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544с.,
- Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М. 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 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 качество и безопасность, а также принадлежность к определенной партии пищевых продуктов, 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 требованиям Сан ПиН2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования в организации общественного питания населения".

Утверждено:

П.Плюхина Наталья Иосифовна

Плюхина Н.И.

М.П.



Согласовано:

и.о. директора МКОУ Судовской ОШ

Обухова А.М.

(Ф.И.О.)



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

1 день

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний (2021-2022 уч.год)

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		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
1	Каша молочная из риса и пшена "Дружба" с маслом	250	3,89	10,28	49,03	363,75	175/2011
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	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,70	№18/2016
5	Фрукт свежий (поштучно)в ассортименте	150	0,60	0,60	14,7	70,5	403/2016
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>12,59</b>	<b>17,98</b>	<b>100,8</b>	<b>658,91</b>	

верждено:

П.П. Плюхина Наталья Иосифовна

/ П.П. Плюхина Н.И.

Согласовано:

и.о. директора МКОУ Суводской ОШ

/ Обухова А.М.

(ФИО)



**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		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
1	Рагу из мяса птицы(курица)	220	18,26	20,79	27,5	328,24	334-В3/2016
2	Закуска(овоциотварные,соленые,свежие)	60	1,40	0,20	6,60	30,00	70,/71/2016
3	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	12,09	48,57	377/2016
4	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,70	№18/2016
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>22,7</b>	<b>22,19</b>	<b>66.79</b>	<b>511,51</b>	

**2 день**

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

	Наименование блюд	Выход ( в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборник рецептур
			Б	Ж	У		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
1	Рагу из мяса птицы(курица)	250	23,44	26,68	35,3	421,28	334-В3/201
2	Закуска(овоци отварные, соленые, свежие)	100	2,33	0,33	11,00	50,00	70,/71/2016
3	Чай с лимоном	180	0,04	0,00	10,89	43,76	377/2016
4	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,70	№18/2016
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>28,81</b>	<b>28,21</b>	<b>77,79</b>	<b>619,74</b>	

тверждено:

ИП Плюхина Наталья Иосифовна

/ Плюхина Н.И.

Согласовано:

и.о. директора МКОУ Суводской ОШ

/ Обухова А.М.

(Ф.И.О)

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 сборник рецептур
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 Котлета рубленая из говядины	90	10,08	8,64	10,17	162,36	302-1/2016
2 Макароны отварные	200	6,7	9,78	44,2	269,33	340-В3/2016
3 Закуска(овощи отварные, соленые, 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 ржано-пшеничный	40	2,20	0,40	19,80	92,00	19/2016
<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>20,38</b>	<b>19,02</b>	<b>90,77</b>	<b>593,65</b>	

3 день

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний(2021-2022 уч.год

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

Наименование блюд	Выход ( в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборник рецептур
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 Котлета рубленая из говядины	100	11,20	9,60	11,30	180,40	302-1/2016
2 Макароны отварные	200	6,7	9,8	44,29	269,73	340-В3/2016
3 Закуска(овощи отварные, соленые, свежие)	100	2,33	0,33	11,00	50,00	70,/71/2016
4 Чай	200	0,00	0,00	10,00	39,96	420/2016
5 Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,40	19,80	92,00	19/2016
<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>22,43</b>	<b>20,13</b>	<b>96,39</b>	<b>632,09</b>	

верждено:

П.Плюхина Наталья Иосифовна

Плюхина Н.И.

Согласовано:

и.о. директора МКОУ Суводской ОШ

Обухова А.М.

(ФИО)



**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		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
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,соленые,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
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>31,71</b>	<b>21,62</b>	<b>76,13</b>	<b>601,56</b>	

**4 день**

День: четверг

Неделя: первая

Сезон:весенне-летний(2021-2022 уч.год)

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		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
1	Рыба тушеная в томат. соусом с овощами	100	17,78	11,58	8,71	200,00	229/2011
2	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,02	8,46	37,96	249,75	341-В3/2016
3	Закуска(овощи отварные, соленые, свежие)	100	2,33	0,33	11,00	50,00	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
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>31,13</b>	<b>21,57</b>	<b>88,27</b>	<b>644,41</b>	

Сверждено:

М.П. Плюхина Наталья Иосифовна  
/ Плюхина Н.И.

Согласовано:

и.о директора МКОУ Суводской ОШ  
/ Обухова А.М.



**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		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
1	Каша овсяная молочная	150	4,34	6,75	19,26	154,46	196/2016
2	Яйцо вареное	1 шт (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	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>16,07</b>	<b>23,46</b>	<b>65,75</b>	<b>533,21</b>	

**5 день**

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний((2021-2022 уч.год)

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		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
1	Каша овсяная молочная	220	6,37	9,9	28,25	226,53	196/2016
2	Яйцо вареное	1 шт 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	3,67	25,49	145,20	382/11
5	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,70	№18/2016
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>18,1</b>	<b>26,62</b>	<b>74,77</b>	<b>605,43</b>	

Сверждено:  
М.П. Плюхина Наталья Иосифовна  
/ Плюхина Н.И.

Согласовано:  
и.о директора МКОУ Суводской ОШ  
/ Обухова А.М.

М.П.

М.П.

(ФИО)



**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		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
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
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>15,54</b>	<b>15,02</b>	<b>86,07</b>	<b>524,76</b>	

**6 день**

День: понедельник  
Неделя: вторая  
Сезон: весенне-летний  
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		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
1	Каша пшеничная	250	6,09	8,41	35,50	247,60	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	150	0,6	0,6	14,7	70,5	395/2015
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>14,99</b>	<b>16,81</b>	<b>86,87</b>	<b>559,06</b>	



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

Согласовано:  
 и.о директора МКОУ Суводской ОШ  
 / Обухова А.М.  
 (ФИО)

**7 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		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
1	Плов куриный	180	17,06	20,30	35,23	376,96	331-В3/2016
2	Чай	200	0,00	0,00	10,00	39,96	420/2016
3	Закуска(овощи отварные, соленые, свежие)	60	1,40	0,20	6,60	30,00	70,71/2016
4	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,70	№18/2016
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>21,46</b>	<b>21,70</b>	<b>72,43</b>	<b>551,62</b>	

**7 день**  
 День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний((2021-2022 уч.год)  
 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		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
1	Плов куриный	230	21,8	25,94	45,01	481,67	331-В3/2016
2	Чай	200	0,00	0,00	10,00	39,96	420/2016
3	Закуска(овощи отварные, соленые, свежие)	100	2,33	0,33	11,00	50,00	70,71/2016
4	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,70	№18/2016
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>27,13</b>	<b>27,43</b>	<b>86,61</b>	<b>676,33</b>	

тверждено:  
ИП Плюхина Наталья Иосифовна  
/ Плюхина Н.И.

М.П.



Согласовано:

и.о директора МКОУ Суводской ОШ  
/ Обухова А.М.

М.П.



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

**8 день**

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний (2021-2022 уч.год)

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		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
1	Котлета говяжья рубленая	100	11,2	9,6	11,3	180,4	302-1/2016
2	Макароны отварные	200	6,7	9,8	44,29	269,73	340-В3/2016
3	Чай	200	0,00	0,00	10,00	39,96	420/2016
4	Закуска(овощи отварные,соленые,свежие)	100	2,33	0,33	11,00	50,00	70,71/2016
5	Хлеб ржано-пшеничный (пеклеванный)	40	2,20	0,40	19,80	92,00	19/2016
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>22,43</b>	<b>20,13</b>	<b>96,39</b>	<b>632,09</b>	

тверждено:

М.П. Плюхина Наталья Иосифовна

/ Плюхина Н.И.

М.П.



Согласовано:

и.о директора МКОУ Суводской ОШ

/ Обухова А.М.

(ФИО)



9 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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 Биточки куриные(котлета куриная)	90	11,15	11,90	5,87	192,15	295/2011
2 Каша гречневая рассыпчатая	150	6.03	6.36	28.5	187.5	341-В3/2016
3 Закуска(овощи отварные,соленые,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 <b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>21.58</b>	<b>19.66</b>	<b>71.57</b>	<b>554.31</b>	

9 день

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон:весенне-летний

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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 Биточки куриные(котлета куриная)	100	12,39	13,22	6,52	213,50	295/2011
2 Каша гречневая рассыпчатая	200	8.02	8.46	37.96	249.75	341-В3/2016
3 Закуска(овощи отварные, соленые, свежие)	100	2,33	0,33	11,00	50,00	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
<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>25.74</b>	<b>23.21</b>	<b>86.08</b>	<b>657.91</b>	

тверждено:

ИП Плюхина Наталья Иосифовна

/ Плюхина Н.И.

М.П.



Согласовано:

и.о директора МКОУ Суводской ОШ

/ Обухова А.М.

М.П.



(Ф.И.О.)

**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		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
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
	<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>18,35</b>	<b>19,17</b>	<b>80,96</b>	<b>563,1</b>	

	<b>Всего за 10 дней</b>		198.53	193.34	772.46	5 494.10	
	<b>Средний суточный рацион</b>		19.85	19.33	77.25	549.41	
	<b>Соотношение :</b>		1.00	1.00	4.00		
	<b>Норма от суточной 20-25%</b>		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

**10 день**

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний(2021-2022 уч.год)

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		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
1	Каша манная молочная	250	8,10	10,66	33,60	271,39	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
5	Плюшка(сдоба обыкновенная)	40	3,20	1,90	20,20	121,00	766
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>19,95</b>	<b>22,13</b>	<b>85,76</b>	<b>617,59</b>	

	<b>Всего за 10 дней</b>		223.30	224.26	879.73	6 303.56	
	<b>Средний суточный рацион</b>		22.33	22.43	87.97	630.36	
	<b>Соотношение :</b>		1.00	1.00	4.00		
	<b>Норма 20-25%</b>		18-22,5	18,4-23	77,6-95,75	544-680	

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