

Утверждено:  
Директор ООО «ДЗОБ «Ручеек»  
А.И. Четвертнов  
(ФИО)



Согласовано:  
Директор МКОУ СШ №1  
Л.А. Куракина  
(ФИО)



**Основное (десятидневное) меню  
для организации питания  
обучающихся возрастной группы 7 лет-11 лет  
МКОУ СШ № 1 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 № 1 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций//Под ред. В.Р. Кучмы,-М.: 2016.
- Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий 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.,
- Сборнику рецептур 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:  
 Директор ООО «ДЗОВ «Ручеек»  
 / А.И. Четвертнов

Согласовано:  
 Директор МКОУ СШ №1  
 Л.А. Куракина



**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>	

**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-B3/2016
2 Закуска(овощиотварные,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>	

**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		
<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-B3/2016
3 Закуска(овощиотварные,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>	

Утверждено:  
 Директор ООО «ДЗОБ «Ручеек»  
 / А.И. Четвертнов

Согласовано:  
 Директор МКОУ СШ №1  
 Л.А. Куракина



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

**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	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	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>16,07</b>	<b>23,46</b>	<b>65,75</b>	<b>533,21</b>	

**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 пшенная	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	Плешка(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>	

Утверждено: Директор ООО «ДЗОБ «Ручеек» <u>А.И. Четвертнов</u>	Согласовано: Директор МКОУ СШ №1 <u>Л.А. Куракина</u>
--	---



**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>	

**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>	

**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>	

Утверждено:

Директор ООО «ДЗОБ «Ручеек»

А.И. Четвертнов

Согласовано:

Директор МКОУ СШ №1

Л.А. Куракина

**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>		<b>198.53</b>	<b>193.34</b>	<b>772.46</b>	<b>5 494.10</b>	
<b>Средний суточный рацион</b>		<b>19.85</b>	<b>19.33</b>	<b>77.25</b>	<b>549.41</b>	
<b>Соотношение :</b>		<b>1.00</b>	<b>1.00</b>	<b>4.00</b>		
<b>Норма от суточной 20-25%</b>		<b>15-20</b>	<b>16-20</b>	<b>67-84</b>	<b>470-588</b>	

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.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций// Под ред. В.Р. Кучмы. -М.: 2016.4