

Утверждено:

Директор ООО «ДЗОБ «Ручеек»

А.И. Четвертнов

(ИО)

М.П.

Детская  
загородная  
оздоровительная  
база  
"РУЧЕЕК"

Согласовано:

Директор МКОУ СШ №1

Л.А. Куракина

(ИО)

М.П.

ДОКУМЕНТОВ

**Основное ( десятидневное) меню  
для организации питания  
обучающихся возрастной группы 12 лет-18 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 12 лет-18 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 СанПиН 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 СанПиН 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 «ДЗОБ «Ручеек»  
 А.И. Четвертнов

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

**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>	

**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 сборнику рецептур
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 Рагу из мяса птицы(курица)	250	23,44	26,68	35,3	421,28	334-В3/2016
2 Закуска(овощи 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
5 <b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>28,81</b>	<b>28,21</b>	<b>77,79</b>	<b>619,74</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 сборнику 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>	

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

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

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>	

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	40 1 шт	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>	

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:  
 Директор ООО «ДЗОО «Ручеек»  
 А.И. Четвертнов

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

**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>	

**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>	

**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>	

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

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. Тутьяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011.-544с.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций// Под ред. В.Р. Кучмы. -М.: 2016.4