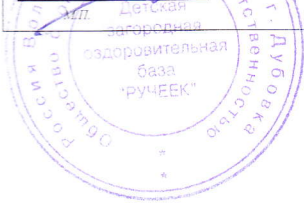


Утверждено:

Директор ООО «ДЗОБ «Ручеек»

А.И. Четвертнов

(ФИО)



Согласовано:

И.О. Директора МКОУ Лозновская СШ

Е.И. Иванова

(ФИО)



**Основное (десятидневное) меню
для организации питания
обучающихся возрастной группы 7 лет-11 лет
МКОУ Лозновская СШ
Дубовского муниципального района
Волгоградской области
2021-2022 учебный год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к примерному десятидневному меню для обеспечения горячим питанием обучающихся
возрастной группы 7-11 лет

МКОУ Лозновской СШ 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 горячего питания составлено примерное десятидневное меню (с учетом пятидневной учебной недели) в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение №8 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 рецептур блюд и кулинарных изделий Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015.. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций//

Под ред. В.Р.Кучмы,-М.: 2016 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.Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015. Сборник рецептур 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,киселиобогащенные витаминами и микронутриентами.

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.

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

Согласовано:
И О Директора МКОУ Лозновская СШ
Е.И. Иванова
(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 | | | | | | |
| 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 |
| | 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 | | | | | | |
| 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 |
| | 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 | | | | | | |
| 1 | Котлета рубленая из говядины | 90 | 10,08 | 8,64 | 10,17 | 162,36 | 302-1/2016 |
| 2 | Макаронь отварные | 200 | 6,7 | 9,78 | 44,2 | 269,33 | 340-В3/2016 |
| 3 | Закуска(овоциотварные,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 |
| | Итого | 590 | 20,38 | 19,02 | 90,77 | 593,65 | |

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

Согласовано:
 И.О. Директора МКОУ Лозновская СШ
 Е.И. Иванова

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 ,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 | 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:
Директор ООО «ДЗОБ «Ручеек»
А.И. Четвертнов

Согласовано:
И О Директора МКОУ Лозновская СШ
Е.И. Иванова

М.П. (Ф.И.О.)

М.П. (Ф.И.О.)

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 | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | |
| 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 |
| | Итого | 480 | 21,46 | 21,70 | 72,43 | 551,62 | |

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 | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | |
| 1 | Котлета рубленая говядины | 90 | 10,8 | 8,64 | 10,17 | 162,36 | 302-1/2016 |
| 2 | Макароньы 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 | Итого | 540 | 19,44 | 16,60 | 79,82 | 526,82 | |

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 | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | |
| 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 | Итого | 540 | 21,58 | 19,66 | 71,57 | 554,31 | |

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

Согласовано:
И.О. Директора МКОУ Лозновская СШ
/ Е.И. Иванова

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 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