

Утверждено: Директор ООО «ДЗОБ «Ручеек» <u>А.И. Четвертнов</u> (ФИО)	Согласовано: И.О. Директора МКОУ Лозновская СШ <u>Е.И. Иванова</u> (ФИО)
---	---



**Основное ( десятидневное) меню  
для организации питания  
обучающихся возрастной группы 12 лет-18 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.: 2016для 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 ПиН2.3/2.4.3590-20. 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 инатуральных пищевых продуктов, что отражено в примерном десятидневном меню.

Для приготовления блюд используется йодированная соль; чай,соки,киселиобогатенные 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

**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	Макароньы 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 «ДЗОб «Ручеек»  
/ А.И. Четвертнов

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

**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-ВЗ/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	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>	

**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 «ДЗООБ «Ручеек»  
/ А.И. Четвертнов

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

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

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 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