

Утверждено:

Директор ООО «ДЗОБ «Ручеек»

А.И. Четвертнов

(ФИО)

Согласовано:

Директора МКОУ Давыдовская СШ

Ж.Т. Ноумович

(ФИО)



**Основное (десятидневное) меню
для организации питания
обучающихся возрастной группы 12 лет-18 лет
МКОУ Давыдовская СШ
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 № 2 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 на 2021-2022 уч.год.

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 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 ПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования в организации общественного питания населения".

Утверждено:

Директор ООО «ДЗОБ «Ручеек»

А.И. Четвертнов

Согласовано:

Директора МКОУ Давыдовская СШ

Ж.Т. Ноумович

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		
	ЗАВТРАК						
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
	Итого	660	12,59	17,98	100,8	658,91	

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		
	ЗАВТРАК						
1	Рагу из мяса птицы(курица)	250	23,44	26,68	35,3	421,28	334-B3/2016
2	Закуска(овощи отварные, соленные, 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	Итого	570	28,81	28,21	77,79	619,74	

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		
	ЗАВТРАК						
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-B3/2016
3	Закуска(овощи отварные, соленные, 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
	Итого	640	22,43	20,13	96,39	632,09	

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

Согласовано:
Директора МКОУ Давыдовская СШ
Ж.Т. Ноумович
(ФИО)

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		
	ЗАВТРАК						
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, соленные, 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
	Итого	640	31,13	21,57	88,27	644,41	

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		
	ЗАВТРАК						
1	Каша овсяная молочная	220	6,37	9,9	28,25	226,53	196/2016
		1 шт					
2	Яйцо вареное	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
	Итого	510	18,1	26,62	74,77	605,43	

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		
	ЗАВТРАК						
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
	Итого	660	14,99	16,81	86,87	559,06	

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

Согласовано:
Директора МКОУ Давыдовская СШ
Ж.Т. Ноумович

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		
	ЗАВТРАК						
1	Плов куриный	230	21,8	25,94	45,01	481,67	331-B3/2016
2	Чай	200	0,00	0,00	10,00	39,96	420/2016
3	Закуска(овощи отварные, соленные,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
	Итого	570	27,13	27,43	86,61	676,33	

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		
	ЗАВТРАК						
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-B3/2016
3	Чай	200	0,00	0,00	10,00	39,96	420/2016
4	Закуска(овощи отварные,соленные,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
	Итого	640	22,43	20,13	96,39	632,09	

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		
	ЗАВТРАК						
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-B3/2016
3	Закуска(овощи отварные, соленные, 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
	Итого	640	25,74	23,21	86,08	657,91	

Утверждено:

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

Согласовано:

Директора МКОУ Давыдовская СШ
Ж.Т. Ноумович
(Ф.И.О.)

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		
	ЗАВТРАК						
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
	Итого	510	19,95	22,13	85,76	617,59	
	Всего за 10 дней		223.30	224.26	879.73	6 303.56	
	Средний суточный рацион		22.33	22.43	87.97	630.36	
	Соотношение :		1.00	1.00	4.00		
	Норма 20-25%		18-22,5	18,4-23	77,6- 95,75	544-680	

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