

2022-2023 учебный год

МКОУ Суводской ОПШ
Дубовского муниципального района
Волгоградской области

для организации питания
обучающихся возрастной группы 7 лет-11 лет, 12-18 лет

ОСНОВНОЕ (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ

<p>Согласовано: _____ Директор МКОУ Суводской ОПШ (Ф.И.О.) <i>Будыкина С.М.</i></p>	<p>Утверждено: _____ ИП Плехина Наталья Иосифовна Плехина Н.И. Иосифовна 01.09.2022г.</p>
---	---



ПОСНИТЕЛЪНА ЗАПИСКА

К основному (десятидневному) меню для организации питания обучающихся возрастной группы 7 лет-11 лет, 12-18 лет и детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов данной возрастной категории МКОУ Суводской ОШ Дубовского муниципального района Волгоградской области.

Для обеспечения обучающихся здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически и технологически правильная и культурная 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 рекомендацией 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), Подительский 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. Лапиной, М.2004г.
- Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2011. - 544с.
- Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делта плюс, 2015.

Изготовление готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых указывается рецептура и технология приготовления 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 приготовления 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 сорта.

Приготовление кулинарной продукции-определенных блюд и кулинарных изделий - осуществляется из полуфабрикатов и натуральных пищевых продуктов, что отражено в основном десятидневном меню.

Для приготовления блюд используются йодированная соль; чай, соки, кисели, обогатенные витаминными и микроэлементами, ежедневно выделяются 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 экспертизы, документов изготовителя, поставщика пищевых продуктов, подтверждающих их происхождение, сертификация соответствия...), подтверждающих их качество и безопасность, а также принадлежность к определенной партии пищевых продуктов, 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 организациях общественного питания и населенных"

Утверждено:
 ИП Ллохина Наталья Иосифовна
 Ллохина Н.И. / Ллохина Н.И.
 Иосифовна
 Наталья
 Иосифовна
 ИНН 3405025303 *
 ОГРН 31434432030087



Согласовано:
 Директор МКФУ Суворовской ОЦ
 Ллохина Н.И.

День: понедельник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7 лет - 11 лет

Итого	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
		Б	Ж	У		
Каша молочная из риса и пшена "Дружба" с маслом	180	2,80	7,40	35,30	261,90	175/2011
"Дружба" с маслом	20	5,10	5,90	6,47	80,00	16/2016
Сыр порция	200	0,00	0,00	10,00	39,96	420/2016
Чай	40	3,00	1,20	20,60	104,70	№18/2016
Хлеб пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	403/2016
Фрукт свежий (поштучно) в ассортименте	540	11,30	14,90	82,17	533,56	

День: понедельник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 12 лет - 18 лет

Итого	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
		Б	Ж	У		
Каша молочная из риса и пшена "Дружба" с маслом	250	3,89	10,28	49,03	363,75	175/2011
Каша молочная из риса и пшена "Дружба" с маслом	20	5,10	5,90	6,47	80,00	16/2016
Сыр порция	200	0,00	0,00	10,00	39,96	420/2016
Чай	40	3,00	1,20	20,60	104,70	№18/2016
Хлеб пшеничный	150	0,60	0,60	14,7	70,5	403/2016
Фрукт свежий (поштучно) в ассортименте	660	12,59	17,98	100,8	658,91	

2 день

День: вторник

Неделя: первая

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		
1 Рагу из мяса птицы (курица)	220	18,26	20,79	27,5	328,24	334-В3/2016
2 Закуска (овощи отварные, 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	

2 день

День: вторник

Неделя: первая

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		
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
Итого	570	28,81	28,21	77,79	619,74	

Утверждено: _____
 ИП Пихина Наталья Иосифовна
 (подпись)



Согласовано: _____

Директор МКОУ Суводской ОПШ
 (подпись)



День

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 лет - 11 лет

Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику по рецептур
		Б	Ж	У		
Котлета рубленая из говядины	90	10,08	8,64	10,17	162,36	302-1/2016
Макаронны отварные	200	6,7	9,78	44,2	269,33	340-В3/2016
Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	60	1,40	0,20	6,60	30,00	70./71/2016
Чай	200	0,00	0,00	10,00	39,96	420/2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,40	19,80	92,00	19/2016
Итого	590	20,38	19,02	90,77	593,65	

День

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет - 18 лет

Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику по рецептур
		Б	Ж	У		
Котлета рубленая из говядины	100	11,20	9,60	11,30	180,40	302-1/2016
Макаронны отварные	200	6,7	9,8	44,29	269,73	340-В3/2016
Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	100	2,33	0,33	11,00	50,00	70./71/2016
Чай	200	0,00	0,00	10,00	39,96	420/2016
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:

НП Пилохина Наталья Иосифовна
Пилохина Н.И.



Согласовано:

Директор ИОУ Суводской ОИ
Суводская



ИП Пляхина Наталья Иосифовна

Директор МКОУ Суводской ОП



День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 7 лет - 11 лет

Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику по рецептур
		Б	Ж	У		
Рыба тушеная в томат. соусом с овощами	120	21,28	13,86	10,43	239,4	229/2011
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,03	6,36	28,50	187,50	341-В3/2016
Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	60	1,40	0,20	6,60	30,00	70,71/2016
Чай	200	0,00	0,00	10,00	39,96	420/2016
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,70	№18/2016
Итого	570	31,71	21,62	76,13	601,56	

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 12 лет - 18 лет

Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику по рецептур
		Б	Ж	У		
Рыба тушеная в томат. соусом с овощами	100	17,78	11,58	8,71	200,00	229/2011
Каша гречневая рассыпчатая	200	8,02	8,46	37,96	249,75	341-В3/2016
Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	100	2,33	0,33	11,00	50,00	70,71/2016
Чай	200	0,00	0,00	10,00	39,96	420/2016
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

Возрастная категория: 7 лет - 11 лет

Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику по рецептур
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
1 Каша овсяная молочная	150	4,34	6,75	19,26	154,46	196/2016
2 Ябло 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	3,66	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	

5 день

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет - 18 лет

Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику по рецептур
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
1 Каша овсяная молочная	220	6,37	9,9	28,25	226,53	196/2016
2 Ябло 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
Итого	510	18,1	26,62	74,77	605,43	

Утверждено: ИП Пляхина Наталья Иосифовна



Согласовано:

Директор ООО Суздальской ОШ

(Signature)



6 День



День: понедельник
Неделя: вторник
Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

Утверждено: _____
ИП Леохина Наталья Леофиновна
Согласовано: _____
Директор МКОУ Суводской ОШ
Леохина Н.И.

Итого	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику пещентур
		Б	Ж	У		
		Каша пшенная	200	5,76		
Сыр порция	20	5,10	5,90	6,47	80,00	
Чай	200	0,00	0,00	10,00	39,96	
Плошка (слоба обыкновенная)	40	3,20	1,90	20,20	121,00	
Фрукт свежий (поштучно) в ассортименте	100	1,48	0,50	21,00	85,72	
Итого	560	15,54	15,02	86,07	524,76	

Итого	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику пещентур
		Б	Ж	У		
		Каша пшенная	250	6,09		
Сыр порция	20	5,10	5,90	6,47	80,00	
Чай	200	0,00	0,00	10,00	39,96	
Плошка (слоба обыкновенная)	40	3,20	1,90	20,20	121,00	
Фрукт свежий (поштучно) в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Итого	660	14,99	16,81	86,87	559,06	

День: понедельник
Неделя: вторник
Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

7 день

Утверждено:

ИП Ллохина Наталья Косиловна

/ Ллохина Н.И.

Согласовано:

Директор ИКОУ Суводской ОЦ

И.И. Мухоморова
(Ф.И.О.)



7 день

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет - 18 лет

Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику по рецептур
		Б	Ж	У		
Итого	480	21,46	21,70	72,43	551,62	
1 Плов куринный	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

Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику по рецептур
		Б	Ж	У		
Итого	570	27,13	27,43	86,61	676,33	
1 Плов куринный	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

день

День: среда
Неделя: втора

Возрастная категория: 12 лет - 18 лет

Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику по рецептур
		Б	Ж	У		
Котлета говяжья рубленая	100	11,2	9,6	11,3	180,4	302-1/2016
Макаронны отварные	200	6,7	9,8	44,29	269,73	340-В3/2016
Чай	200	0,00	0,00	10,00	39,96	420/2016
Закуска (овощи отварные, соленья, свежие)	100	2,33	0,33	11,00	50,00	70,71/2016
Хлеб ржано-пшеничный (пеклеваемый)	40	2,20	0,40	19,80	92,00	19/2016
Итого	640	22,43	20,13	96,39	632,09	

8 день

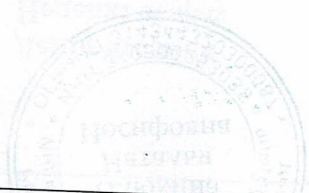
День: среда
Неделя: втора

Возрастная категория: 7 лет - 11 лет

Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику по рецептур
		Б	Ж	У		
Котлета рубленая говяжья	90	10,8	8,64	10,17	162,36	302-1/2016
Макаронны отварные	150	5,04	7,36	33,25	202,50	340-В3/2016
Чай	200	0,00	0,00	10,00	39,96	420/2016
Закуска (овощи отварные, соленья, свежие)	60	1,40	0,20	6,60	30,00	70,71/2016
Хлеб ржано-пшеничный (пеклеваемый)	40	2,20	0,40	19,80	92,00	19/2016
Итого	540	19,44	16,60	79,82	526,82	

Наталия Иосифовна
Наталия Иосифовна

Директор МКОУ Суводской ОШ



9 день



Утверждено:
ИП Ллохина Наталья Иосифовна
/ Ллохина Н.И.

День: четверг
Неделя: вторник

Возрастная категория: 7 лет - 11 лет

Номер по сборнику	Энерг. ценность (ккал)	Пищевые вещества в гр.			Выход (в гр.)	Наименование блюд
		Б	Ж	У		
1	192,15	11,15	11,90	5,87	90	Биточки куриные (котлета куриная)
2	187,5	6,03	6,36	28,5	150	Каша гречневая рассыпчатая
3	30,00	1,40	0,20	6,60	60	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)
4	39,96	0,00	0,00	10,00	200	Чай
5	104,70	3,00	1,20	20,60	40	Хлеб пшеничный
6	554,31	21,58	19,66	71,57	540	Итого

Согласовано:
Директор ИКОУ Суволской ОШ
/ [подпись]



9 день

День: четверг
Неделя: вторник

Возрастная категория: 12 лет - 18 лет

Номер по сборнику	Энерг. ценность (ккал)	Пищевые вещества в гр.			Выход (в гр.)	Наименование блюд
		Б	Ж	У		
1	213,50	12,39	13,22	6,52	100	Биточки куриные (котлета куриная)
2	249,75	8,02	8,46	37,96	200	Каша гречневая рассыпчатая
3	50,00	2,33	0,33	11,00	100	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)
4	39,96	0,00	0,00	10,00	200	Чай
5	104,70	3,00	1,20	20,60	40	Хлеб пшеничный
Итого	657,91	25,74	23,21	86,08	640	

Утверждено: _____
 ИП Ляохина Наталья Иосифовна
 м.п. Ляохина Н.И.
 Директор МКОУ Суводской ОИП

 м.п. Ляохина Н.И.

0 День
 День: пятница
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7 лет - 11 лет

Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
		Б	Ж	У		
Каша манная молочная	200	6,5	7,7	26,8	216,9	195/2016
Сыр порция	20	5,10	5,90	6,47	80,00	16/2016
Какао с молоком	200	3,55	3,67	25,49	145,20	382/2011
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		

орник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Под ред. В.Т. Ляохина, М.: Хлебродлинформ, 2004. - 640 с.
 орник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.Л. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.
 орник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций//Под ред. В.Р. Кучмы. - М.: 2016 г.

Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
		Б	Ж	У		
Каша манная молочная	250	8,10	10,66	33,60	271,39	195/2016
Сыр порция	20	5,10	5,90	6,47	80,00	16/2016
Какао с молоком	200	3,55	3,67	25,49	145,20	382/2011
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		

орник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Под ред. В.Т. Ляохина, М.: Хлебродлинформ, 2004. - 640 с.
 орник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.Л. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.
 орник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций//Под ред. В.Р. Кучмы. - М.: 2016 г.