

Утверждено:

Директор ООО «ДЗОБ «Ручеек»

А.М. Четвертнов

(ИМО)

01.09.2022г.

Согласовано:

Директор МКОУ СШ №1 г.Дубовки

Л.А. Куракина

(ИМО)

01.09.2022г.

## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для обеспечения платным горячим питанием**

**обучающихся**

**возрастной группы 7-11 лет, 12-18 лет.**

**МКОУ СШ №1 г.Дубовки  
Дубовского муниципального района  
Волгоградской области**

**2022-2023 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к примерному десятидневному меню для обеспечения горячим питанием обучающихся детей на базе МКОУ Дубовского муниципального района Волгоградской области возрастной группы 7-11 лет, 12-18 лет.

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 примерное десятидневное 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.

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 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.,
- Сборнику рецептов 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 приготовляемых 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 приготовляемых 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, 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 примерным 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:

- п. VI «Требования к организации здорового питания и формирования примерного меню»;
- п. VII «Организация обслуживания обучающихся горячим питанием»;
- п.VIII «Требования к условиям и технологии изготовления кулинарной продукции»;
- п.IX «Требования к профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности».

Утверждено: Директор ООО «ДЗООБ «Ручеек» А.И. Четвертнов (ф.и.о.)  
 Согласовано: Директор МКОУ СШ №1 г. Дубовки Л.А. Куракина (ф.и.о.)

**1 день**

День: понедельник  
 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		
	<b>ОБЕД</b>						
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71/2011
2	Суп картофельный с бобовыми	200	6,20	5,60	22,30	167,00	№139
3	Печень тушенная в соусе	100	12,60	8,80	3,80	159	№439
4	Рис отварной	150	3,2	6,8	22,00	163,00	№511
5	Чай с сахаром каркаде	200	0,3	0	15,2	60	№639
6	Хлеб пшеничный	50	4,5	0,42	21,7	99,68	№18/2011
7	Хлеб пеклеванный	40	2,20	0,40	18,80	88,00	№17/2011
	<b>Итого</b>		<b>31,43</b>	<b>22,22</b>	<b>113,52</b>	<b>784,18</b>	

**1 день**

День: понедельник  
 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		
	<b>ОБЕД</b>						
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71/2011
2	Суп картофельный с бобовыми	250	7,50	7,00	27,80	208,70	№139
3	Печень тушенная в соусе	100	12,60	8,80	3,80	159,00	№439
4	Рис отварной	180	3,80	8,20	23,40	196,00	№511
5	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	№631
6	Хлеб пшеничный	50	4,5	0,42	21,7	99,68	№18/2011
7	Хлеб пеклеванный	40	2,20	0,40	18,80	88,00	№17/2011
	<b>Итого</b>		<b>33,63</b>	<b>25,02</b>	<b>136,62</b>	<b>922,88</b>	



Утверждено:  
 Директор ООО «ДЗООБ «Ручеек»  
 А.И. Четвертнов  
 (ФИО)

Согласовано:  
 Директор МКОУ СШ №1г. Дубовки  
 Л.А. Куракина  
 (ФИО)



**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		
	<b>ОБЕД</b>						
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71/2011
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,00	4,3	6,9	73,00	№123
3	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223	№286/2010
4	Макароньы отварные	150	5,30	7,10	35,20	220	№516
4	Кисель фруктовый	200	0	0	30,6	118	№648
6	Хлеб пшеничный	50	4,5	0,42	21,7	99,68	№18/2011
7	Хлеб пеклеванный	40	2,20	0,40	18,80	88,00	№17/2011
	<b>Итого</b>		<b>28,21</b>	<b>25,33</b>	<b>137,82</b>	<b>869,18</b>	

**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		
	<b>ОБЕД</b>						
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,40	0,40	11,00	50,00	№70/71/2016
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,5	5,00	8,6	91,3	№123
3	Тефтели мясные	100	14,72	17,14	18,62	278,75	№286/2010
4	Макароньы отварные	180	6,30	7,30	42,20	263	№516
4	Кисель фруктовый	200	0	0	30,6	118	№648
6	Хлеб пшеничный	50	4,5	0,42	21,7	99,68	№18/2011
7	Хлеб пеклеванный	40	2,20	0,40	18,80	88,00	№17/2011
	<b>Итого</b>		<b>32,62</b>	<b>30,66</b>	<b>151,52</b>	<b>988,73</b>	

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

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

3 день

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценности (ккал)	Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		
	<b>ОБЕД</b>						
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71/2011
2	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2	5,2	13,1	106	№110
3	Гуляш из говядины	100	23,80	19,52	5,74	203	№591
2	Рис отварной	150	3,2	6,8	22	163	№511
5	Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0	15,0	58	№685
6	Хлеб пшеничный	50	4,5	0,42	21,7	99,68	№18/2011
7	Хлеб пеклеванный	40	2,20	0,40	18,80	88,00	№17/2011
	<b>Итого</b>		<b>38,33</b>	<b>32,54</b>	<b>106,06</b>	<b>765,18</b>	

3 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 рецептур
			Б	Ж	У		
	<b>ОБЕД</b>						
1	Овощи (отварные, соленые, свежие по сезону)	100	2,40	0,40	11,00	50,00	№70/71/2011
2	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,5	6,2	16,3	132,5	№110
3	Гуляш из говядины	80/5	19,72	17,89	4,76	168,2	№591
2	Рис отварной	200	4,15	11,02	25,74	215,6	№511
5	Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0	15,0	58	№685
6	Хлеб пшеничный	50	4,5	0,42	21,7	99,68	№18/2011
7	Хлеб пеклеванный	40	2,20	0,40	18,80	88,00	№17/2011
	<b>Итого</b>		<b>35,67</b>	<b>36,33</b>	<b>113,30</b>	<b>811,98</b>	

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

Согласовано:  
 Директор МКОУ СП №1 г. Дубовки  
 Л.А. Куракина

**4 день**

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 рецептур
			Б	Ж	У		
	<b>ОБЕД</b>						
1	Овощи отварные, солёные, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71/2011
2	Рассольник Ленинградский	200	3	4,5	20,1	135	№132
3	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	100	15	10,6	15,9	259	№455
2	Каша пшеничная с маслом	180/5	7,92	5,26	42,32	256,45	№508/2011
5	Компот из свежих плодов	200	0,30	0,30	25,40	104	№18/2011
6	Хлеб пшеничный	50	4,5	0,42	21,7	99,68	№17/2011
	Хлеб пеклеванный	40	2,20	0,40	18,80	88,00	
	<b>Итого</b>		<b>35,35</b>	<b>21,68</b>	<b>153,94</b>	<b>989,63</b>	

**4 день**

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 рецептур
			Б	Ж	У		
	<b>ОБЕД</b>						
1	Овощи (отварные, соленые, свежие по сезону)	100	2,40	0,40	11,00	50,00	№70/71/2011
2	Рассольник Ленинградский	250	3,7	5,6	25	168,7	№132
3	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	100	15	10,1	16,1	261	№455
2	Каша пшеничная с маслом	200/5	8,8	5,84	47,02	284,94	№508/2011
5	Компот из свежих плодов	200	0,3	0,3	25,4	104	№631
6	Хлеб пшеничный	50	4,5	0,42	21,7	99,68	№18/2011
	Хлеб пеклеванный	40	2,20	0,40	18,80	88,00	№17/2011
	<b>Итого</b>		<b>36,90</b>	<b>23,06</b>	<b>165,02</b>	<b>1 056,32</b>	

<p>Утверждено:</p> <p>Директор ООО «ДЗООБ «Ручеек»</p> <p><i>А.И. Четвертинов</i> (ФИО)</p>	<p>Согласовано:</p> <p>Директор МКОУ СШ №1 г. Дубовки</p> <p><i>Л.А. Куракина</i> (ФИО)</p>
---	---

**5 день**

День: пятница

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		
	<b>ОБЕД</b>						
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71/2011
2	Суп из овощей	200	2,5	3	18,3	113	№135
3	Тефтели из мяса говядины	100	12,8	14,8	21,9	271	№234/2011
4	Макароны отварные	150	5,3	6,1	35,2	220	№199/2011
5	Кисель фруктовый	200	0	0	30,6	118	№648
6	Хлеб пшеничный	50	4,5	0,42	21,7	99,68	№18/2011
7	Хлеб пеклеванный	40	2,20	0,40	18,80	88,00	№17/2011
	<b>Итого</b>		<b>29,73</b>	<b>24,92</b>	<b>156,22</b>	<b>957,18</b>	

**5 день**

День: пятница

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		
	<b>ОБЕД</b>						
1	Овощи (отварные, соленые, свежие по сезону)	100	2,40	0,40	11,00	50,00	№70/71/2011
2	Суп из овощей	250	3,7	3,7	22,5	14,3	№135
3	Тефтели из мяса говядины	100	12,8	14,8	21,9	271	№234/2011
4	Макароны отварные	180	5,1	9,3	42,2	263	№199/2011
5	Кисель фруктовый	200	0	0	30,6	118	№648
6	Хлеб пшеничный	50	4,5	0,42	21,7	99,68	№18/2011
7	Хлеб пеклеванный	40	2,20	0,40	18,80	88,00	№17/2011
	<b>Итого</b>		<b>30,7</b>	<b>29,02</b>	<b>168,7</b>	<b>903,98</b>	

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

Согласовано:  
 Директор МКОУ СПШ №1 г. Дубовки  
 Л.А. Куракина  
 (ФИО)

6 день

День: понедельник

Неделя: вторая

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		
<b>ОБЕД</b>						
1 Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,20	9,72	47,50	№70/71/2016
2 Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,90	5,30	21,00	121,00	№140
3 Печень тушеная в соусе	100	12,60	8,80	3,80	159,00	№439
4 Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	7,70	42,50	278,00	№511
5 Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	№639
Хлеб пшеничный	50	4,50	0,42	21,70	99,68	№18/2011
6 Хлеб пеклеванный	40	2,20	0,40	18,80	88,00	№17/2011
<b>Итого</b>		<b>21,93</b>	<b>20,00</b>	<b>103,42</b>	<b>669,70</b>	

6 день

День: понедельник

Неделя: вторая

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>ОБЕД</b>						
1 Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,20	9,72	47,50	№70/71/2011
2 Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,8	6,3	26,2	151,3	№140
3 Печень тушеная в соусе	100	12,60	8,80	3,80	159,00	№439
4 Каша гречневая рассыпчатая	200	8,7	10,6	52,5	348	№511
5 Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	№639
6 Хлеб пшеничный	50	4,50	0,42	21,70	99,68	№18/2011
Хлеб пеклеванный	40	2,20	0,40	18,80	88,00	№17/2011
<b>Итого</b>		<b>32,33</b>	<b>24,92</b>	<b>163,32</b>	<b>985,68</b>	



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

Согласовано:  
 Директор МКОУ СШ №1 г. Дубовки

Л.А. Куракина

м.п.



7 день

День: вторник

Неделя: вторая

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		
<b>ОБЕД</b>						
1 Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71/2016
2 Рассольник Ленинградский	200	3	4,5	20,1	135	№132
3 Котлеты рубленые с белокочанной капустой	100	15	10,6	15,9	259	№455
4 Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,7	42,5	278	№516
4 Кисель фруктовый	200	0	0	30,6	118	№648
6 Хлеб пшеничный	50	4,5	0,42	21,7	99,68	№18/2016
Хлеб пеклеванный	40	2,20	0,40	18,80	88,00	№17/2016
<b>Итого</b>		<b>35,73</b>	<b>23,82</b>	<b>159,32</b>	<b>1 025,18</b>	

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 рецептур
		Б	Ж	У		
<b>ОБЕД</b>						
1 Овощи отварные, соленые, свежие по сезону	100	2,40	0,40	11,00	50,00	№70/71/2016
2 Рассольник Ленинградский	250	3,7	5,6	25	168,7	№132
3 Котлеты рубленые с белокочанной капустой	100	15	10,1	16,1	261	№455
4 Каша гречневая рассыпчатая	200	8,7	10,6	52,5	348	№516
4 Кисель фруктовый	200	0	0	30,6	118	№648
6 Хлеб пшеничный	50	4,5	0,42	21,7	99,68	№18/2016
Хлеб пеклеванный	40	2,20	0,40	18,80	88,00	№17/2016
<b>Итого</b>		<b>36,50</b>	<b>27,52</b>	<b>175,70</b>	<b>1 133,38</b>	

Утверждено:

Директор ООО «ДЗОБ «Ручеек»

А.И. Четвертнов

Согласовано:

Директор МКОУ СПИ №1 г. Дубовки

Л.А. Куракина

**8 день**

День: среда

Неделя: вторая

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		
	<b>ОБЕД</b>						
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	4,3	6,9	73	№123
3	Рагу из птицы	200	14,4	13,3	17,4	248	№289/2011
4	Кисель из концентрата	200	0	0	30,6	118	№648
6	Хлеб пшеничный	50	4,5	0,42	21,7	99,68	№18/2016
	Хлеб пеклеванный	40	2,20	0,40	18,80	88,00	№17/2016
	<b>Итого</b>		<b>25,53</b>	<b>18,62</b>	<b>105,12</b>	<b>674,18</b>	

**8 день**

День: среда

Неделя: вторая

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>ОБЕД</b>						
1	Овощи (отварные, соленые, свежие по сезону)	100	2,40	0,40	11,00	50,00	№70/71/2016
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,5	5	8,6	91,3	№123
3	Рагу из птицы	250	18	16,6	21,8	310	№289/2011
4	Кисель из концентрата	200	0	0	30,6	118	№648
6	Хлеб пшеничный	50	4,5	0,42	21,7	99,68	№18/2016
	Хлеб пеклеванный	40	2,20	0,40	18,80	88,00	№17/2016
	<b>Итого</b>		<b>29,60</b>	<b>22,82</b>	<b>112,50</b>	<b>756,98</b>	

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

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

9 день

День: четверг

Неделя: вторая

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		
	<b>ОБЕД</b>						
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,20	9,72	47,50	№70/71/2016
2	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,00	5,20	13,10	106,00	№110
3	Тефтели мясные	100	8,20	13,00	12,20	199,00	№237/2011
4	Рис отварной	150	3,90	5,70	40,00	233,00	№513
5	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	№639
6	Хлеб пшеничный	50	4,50	0,42	21,70	99,68	№18/2016
7	Хлеб пеклеванный	40	2,20	0,40	18,80	88,00	№17/2016
	<b>Итого</b>		<b>23,83</b>	<b>24,92</b>	<b>146,92</b>	<b>897,18</b>	

9 день

День: четверг

Неделя: вторая

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>ОБЕД</b>						
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71/2016
2	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,5	6,2	16,3	132,5	№110
3	Тефтели мясные	100	8,20	13,00	12,20	199,00	№237/2011
4	Рис отварной	180	4,7	6,8	47,7	279	№513
5	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	№639
6	Хлеб пшеничный	50	4,5	0,42	21,7	99,68	№18/2016
	Хлеб пеклеванный	40	2,20	0,40	18,80	88,00	№17/2016
	<b>Итого</b>		<b>25,13</b>	<b>27,02</b>	<b>157,82</b>	<b>969,68</b>	



Утверждено:  
 Директор ООО «Ручеек»  
 А.И. Четвертнов  
 (Ф.И.О.)

Согласовано:  
 Директор МКОУ СШ №1 г. Дубовки  
 Л.А. Куракина  
 (Ф.И.О.)

**10 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 рецептур
			Б	Ж	У		
	<b>ОБЕД</b>						
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71/2016
2	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	5,6	22,3	167	№110
3	Котлеты рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	100	14,68	18,36	10,64	272,4	№395
4	Рагу овощное	150	3,4	7,6	16	146	№513
5	Компот из свежих плодов	200	0,3	0,3	25,4	104	№639
6	Хлеб пшеничный	50	4,5	0,42	21,7	99,68	№18/2016
	Хлеб пеклеванный	40	2,20	0,40	18,80	88,00	№17/2016
	<b>Итого</b>		<b>33,71</b>	<b>32,88</b>	<b>124,56</b>	<b>924,58</b>	

**10 день**

День: пятница

Неделя: вторая

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>ОБЕД</b>						
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,2	9,72	47,5	№70/71/2016
2	Суп картофельный с бобовыми	250	7,5	7	27,8	208,7	№139
3	Котлеты рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	100	14,6	19,2	10,8	278	№501
4	Рагу овощное	180	4,1	9,2	19,2	175	№541
5	Компот из свежих плодов	200	0,3	0,3	25,4	104	№631
6	Хлеб пшеничный	50	4,5	0,42	21,7	99,68	№18/2016
	Хлеб пеклеванный	40	2,20	0,40	18,80	88,00	№17/2016
	<b>Итого</b>		<b>35,63</b>	<b>36,72</b>	<b>133,42</b>	<b>1 000,88</b>	

Всего за 10 дней	713,31	2123,15	2011,21	13664,64
Средний суточный рацион	71,33	212,32	201,12	1366,46
Соотношение:	1,00	1,00	4,00	

Всего за 10 дней	585,23	584,00	2 643,92	17 238,76
Средний суточный рацион	58,52	58,40	264,39	1 723,88
Соотношение:	1,00	1,00	4,00	

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