

<p>Утверждено: Директор ООО «ДЗОБ «Ручеек» Дубовка / <u>А.И. Четвертиов</u> М.П. (ф.и.о.) 01.09.2022г.</p>	<p>Согласовано: Директор МКОУ СШ №1г.Дубовки <u>Л.А. Куракина</u> М.П. (ф.и.о.) 01.09.2022г.</p>
--	--

## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для обеспечения бесплатным двухразовым горячим питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов возрастной группы 7-11 лет, 12-18 лет.**

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

**2022-2023 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к примерному десятидневному меню для обеспечения горячим питанием обучающихся лагеря с дневным пребыванием 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 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, 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 ПиН2.3/2.4.3590-20:

- 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 «ДЗОБ «Ручеек» <i>А.И. Четвертнов</i> <small>(ФИО)</small>	Согласовано: Директор МКОУ СШ №1 г. Дубовки <i>Л.А. Куракина</i> <small>(ФИО)</small>
--	--

**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>ЗАВТРАК</b>							
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	5,12	6,22	0,00	68,60	97/2011
3	Чай	200	0,00	0,00	15,00	58,00	685/2011
4	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,70	№18/2011
5	Фрукт свежий (поштучно) в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	403/2015
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>11,32</b>	<b>15,22</b>	<b>80,70</b>	<b>540,20</b>	
<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 тушеная 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 пеклеваный	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>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	5,12	6,22	0,00	68,60	97/2011
3	Чай	200	0,00	0,00	15,00	58,00	685/2011
4	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,70	№18/2011
5	Фрукт свежий (поштучно) в ассортименте	150	0,60	0,60	14,7	70,5	403/2015
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>12,61</b>	<b>18,3</b>	<b>99,33</b>	<b>665,55</b>	
<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 тушеная 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 пеклеваный	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 «ДЗОБ «Ручеек»

*А.И. Четвертнов*  
 (И.О.)

Согласовано:  
 Директор МКОУ СШ №1 г. Дубовки

*Л.А. Куракина*  
 (И.О.)

**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>ЗАВТРАК</b>						
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	70,71/2011
3	Чай с лимоном	200	0,03	0,00	15,20	48,57	686/2011
4	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,70	№18/2011
5							
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>22,69</b>	<b>22,19</b>	<b>69,90</b>	<b>511,51</b>	
	<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	Макаронные 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>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	70,71/2011
3	Чай с лимоном	200	0,03	0,00	15,20	48,57	686/2011
4	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,70	№18/2011
5							
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>28,80</b>	<b>28,21</b>	<b>82,10</b>	<b>624,55</b>	
	<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	Макаронные 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 «ДЗОБ «Ручеек»  А.И. Четвертнов (ФИО)	Согласовано: Директор МКОУ СШ №1 г. Дубовки  Л.А. Куракина (ФИО)
---	---

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>ЗАВТРАК</b>							
1	Котлета рубленая из говядины	90	10,08	8,64	10,17	162,36	№ 608
2	Макароны отварные	200	6,7	9,78	44,2	269,33	№516/2005
3	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	60	1,40	0,20	6,60	30,00	70,71/2011
4	Чай сахаром	200	0,00	0,00	15,00	58,00	685/2011
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,40	19,80	92,00	17/2011
6							
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>20,38</b>	<b>19,02</b>	<b>90,77</b>	<b>593,65</b>	
<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. ценности (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	№ 608
2	Макароны отварные	200	6,7	9,8	44,29	269,73	№516/2005
3	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	100	2,33	0,33	11,00	50,00	70,71/2011
4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	58,00	686/2011
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,40	19,80	92,00	17/2011
6							
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>22,43</b>	<b>20,13</b>	<b>96,39</b>	<b>632,09</b>	
<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  
 (Ф.И.О.)

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

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>ЗАВТРАК</b>							
1	Рыба тушеная в томат. соусом с овощами	100	7,9	12,66	2,86	139,60	486/2005
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,7	42,5	278	508/2005
3	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	60	1,40	0,20	6,60	30,00	70,/71/2011
4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	58,00	685/2011
5	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,70	№18/2011
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>20,9</b>	<b>21,76</b>	<b>87,56</b>	<b>610,30</b>	
<b>ОБЕД</b>							
1	Овощи отварные, соленые, 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>ЗАВТРАК</b>							
1	Рыба тушеная в томат. соусом с овощами	100	7,9	12,66	2,86	139,6	486/2005
2	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,8	5,84	47,02	249,75	508/2005
3	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	100	2,33	0,33	11,00	50,00	70,/71/2011
4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	58,00	685/2011
5	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,70	№18/2011
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>22,03</b>	<b>20,03</b>	<b>96,48</b>	<b>602,05</b>	
<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>	

Утверждено: Директор ООО «ДЗОВ «Ручеек» <u>А.И. Четвертнов</u> м.п.	Согласовано: Директор МКОУ СШ №1г. Дубовки <u>Л.А. Куракина</u> м.п.
--	---

**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>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша овсяная молочная	150	4,34	6,75	19,26	154,46	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	3,66	25,46	145,05	382/11
5	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,70	№18/2011
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>16,07</b>	<b>23,46</b>	<b>65,75</b>	<b>533,21</b>	
<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	Макаронь 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>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	№18/2011
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>18,1</b>	<b>26,62</b>	<b>74,77</b>	<b>605,43</b>	
<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	Макаронь 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 «ДЗОВ «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>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша пшеничная	200	7,70	14,40	57,70	399,60	175/2010
2	Сыр порция	20	5,10	5,90	6,47	80,00	97/2011
3	Чай	200	0,00	0,00	15,00	58,00	685/2016
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	403/2015
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>15,54</b>	<b>15,02</b>	<b>86,07</b>	<b>524,76</b>	
<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 пеклеваный	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>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша пшеничная	250	9,3	15,6	71,90	499,20	175/2010
2	Сыр порция	20	5,10	5,90	6,47	80,00	97/2011
3	Чай	200	0,00	0,00	15,00	58,00	685/2016
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	403/2015
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>14,99</b>	<b>16,81</b>	<b>86,87</b>	<b>559,06</b>	
<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 пеклеваный	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 «ДЗОВ «Ручеек»

Согласовано:  
Директор МКОУ

Д.И. Четвертнов  
оздоровительная база  
«РУЧЕЕК»

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

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>ЗАВТРАК</b>							
1	Плов куриный	180	17,06	20,30	35,23	376,96	219/2010
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
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>21,46</b>	<b>21,70</b>	<b>72,43</b>	<b>551,62</b>	
<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	Макаронь отварные	150	5,3	6,1	35,2	220	№199
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 пеклеваный	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>ЗАВТРАК</b>							
1	Плов куриный	230	21,8	25,94	45,01	481,67	219/2010
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>	
<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	Макаронь отварные	180	5,1	9,3	42,2	263	№199
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 пеклеваный	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*  
(Ф.И.О.)

Согласовано:

Директор МКОУ СШ №1 г. Дубовки

*Л.А. Куракина*  
(Ф.И.О.)

**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>ЗАВТРАК</b>							
1	Котлета рубленая говядины	90	10,8	8,64	10,17	162,36	302-1/2016
2	Макароны 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
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>19,44</b>	<b>16,60</b>	<b>79,82</b>	<b>526,82</b>	
<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>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>	
<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. Четвертных /

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>ЗАВТРАК</b>							
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
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>21,58</b>	<b>19,66</b>	<b>71,57</b>	<b>554,31</b>	
<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 пеклеваный	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>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>	
<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 пеклеваный	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 «ДЗОБ «Ручеек»  
 / А.И. Четвертнов  
 (ф.и.о.)

Согласовано:  
 Директор МКОУ СПШ №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>ЗАВТРАК</b>							
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
	<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>18,35</b>	<b>19,17</b>	<b>80,96</b>	<b>563,1</b>	
<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>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
4	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>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 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.: Делл плюс, 2011. - 544с.  
 3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/Под ред. В.Р. Кучмы. - М.: 2016.4