

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

МП  
01.09.2022

Согласовано:  
Директор МКОУ Малышанцевская ДМ

Летягина И.В.

МП

## ОСНОВНОЕ (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ

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

МКОУ Малышанцевской ДМ

Дубовского муниципального района  
Волгоградской области

2022-2023 учебный год



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ 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 *Маленковской ОШ* 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.

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 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 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 микроэлементами, ежедневно выдается 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".



Согласовано:  
 Директор ООО «ДЗОБ «Ручеек»  
 загородный оздоровительный лагерь  
 Д.И. Четвертных

Согласовано:  
 Директор МКОУ  
 Демб  
 ДОКУМЕНТ № 1  
 1 сентября 2011

**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	7.06	13.44	46.34	319.92	175/2010
2 Сыр порция	20	5.10	5.90	6.47	80.00	97/2011
3 Чай	200	0.00	0.00	10.00	39.96	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>11.30</b>	<b>14.90</b>	<b>82.17</b>	<b>533.56</b>	
		<i>15,56</i>		<i>93,21</i>	<i>588,58</i>	

**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	9.3	15.6	71.9	499.2	175/2010
2 Сыр порция	20	5.10	5.90	6.47	80.00	97/2011
3 Чай	200	0.00	0.00	10.00	39.96	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	403/2016
<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>12.59</b>	<b>17.98</b>	<b>100.8</b>	<b>658.91</b>	





Согласовано: *Матвеевской ИИ*  
 Директор ИКОУ *Матвеевской ИИ*  
 Для документа *Матвеева И.В.*

**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-B3/2016
2	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	60	1,40	0,20	6,60	30,00	70/71/2011
3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,00	15,2	48,57	686/2011
4	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87,0	№18/2011
<b>Итого</b>		<b>520</b>	<b>22,66</b>	<b>22,69</b>	<b>65,6</b>	<b>493,81</b>	

*21,69*

**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-B3/2016
2	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	100	2,4	0,33	11,00	50,00	70/71/2011
3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,00	15,2	48,57	686/2011
4	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87,0	№18/2011
<b>Итого</b>		<b>570</b>	<b>28,84</b>	<b>27,71</b>	<b>77,8</b>	<b>606,95</b>	





**3 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 рецептур
			Б	Ж	У		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
1	Котлета рубленая из говядины	90	13,99	10,39	14,13	205,87	№608
2	Макароны отварные	200	7,0	8,11	46,83	292,22	№516
3	Закуска (овощи отварные, солёные, свежие)	60	1,40	0,20	6,60	30,00	70./71/2011
4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	39,96	№685
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,40	19,80	92,00	17/2011
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>24,59</b>	<b>19,1</b>	<b>97,41</b>	<b>660,05</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>ЗАВТРАК</b>						
1	Котлета рубленая из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	№608
2	Макароны отварные	200	6,7	9,8	44,29	269,73	340-В3/2016
3	Закуска (овощи отварные, солёные, свежие)	100	2,4	0,33	11,00	50,00	70./71/2011
4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	39,96	№685
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,40	19,80	92,00	17/2011
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>26,85</b>	<b>22,08</b>	<b>100,79</b>	<b>680,44</b>	





ЦЗОБ «Ручеек»  
И.И. Четвертных

Согласовано  
Директор МКО

Летяшина И.В.

Малецкая И.В.

Летяшина И.В.



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	120	9,48	15,19	3,43	167,52	229/2011
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,7	42,5	278,0	№508
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	10,00	39,96	№685
5	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87,0	№18/2011
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>22,18</b>	<b>23,79</b>	<b>78,83</b>	<b>602,48</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	2,36	139,6	№ 486
2	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,46	10,26	56,66	370,66	№508
3	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	100	2,4	0,33	11,00	50,00	70./71/2011
4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	39,96	№685
5	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87,0	№18/2011
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>24,46</b>	<b>23,95</b>	<b>96,82</b>	<b>687,22</b>	





Согласовано

Директор МК

Мель

Матюковская ОИ

Летяшова И.В.

**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	7,0	14,0	33,0	288,0	№ 302
2	Яйцо вареное	шт (40)	12,7	12,5	0,70	157,00	231/2011
3	Масло сливочное (порция)	10	0,10	8,3	0,10	75,00	№41
4	Какао с молоком	200	3,7	6,1	15,1	114,9	959/14
5	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87,0	№18/2011
6	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>26,2</b>	<b>41,6</b>	<b>65,2</b>	<b>721,9</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	200	8,80	17,7	44,40	382,90	№ 302
2	Яйцо вареное	шт (40)	12,7	12,5	0,70	157,00	231/2011
3	Масло сливочное (порция)	10	0,10	8,3	0,10	75,00	№41
4	Какао с молоком	200	3,7	6,1	15,1	114,9	959/14
5	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87,0	№18/2011
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>28,0</b>	<b>45,3</b>	<b>76,60</b>	<b>816,80</b>	





Согласовано

Директор МКУ

*Лема*

*Малецкая Наталья Владимировна*

*Малецкая Н.В.*



**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	7,7	11,1	39,90	280,8	302/2010
2	Сыр порция	20	5,12	6,22	<del>6,48</del>	68,6	97/2011
3	Чай	200	0,00	0,00	15,00	58,0	685/2011
4	Булочка школьная	40	3,34	1,28	17,93	96,66	№428
5	Фрукт свежий (поштучно) в ассортименте	100	0,4	0,40	9,8	47,00	403/2015
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>16,56</b>	<b>19,90</b>	<b>82,63</b>	<b>551,06</b>	

*89,10*

**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	8,10	11,62	41,88	294,76	302/2010
2	Сыр порция	20	5,12	6,22	0,0	68,60	97/2010
3	Чай	200	0,00	0,00	15,00	58,0	685/2011
4	Булочка школьная	40	3,34	1,28	17,93	96,66	№428
5	Фрукт свежий (поштучно) в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5	403/2015
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>17,16</b>	<b>19,72</b>	<b>89,51</b>	<b>588,52</b>	













Согласовано:  
 Директор МКС *Мамсивановская О.М.*  
*Петякина И.В.*

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	8,60	7,70	42,50	278,00	№508
3 Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	60	1,40	0,20	6,60	30,00	70,71/2016
4 Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	58,0	685/2011
5 Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87,0	№18/2011
6 Итого	540	23,85	20,50	86,27	645,15	

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	8,80	7,62	50,50	306,0	№508
3 Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	100	2,33	0,33	11,00	50,00	70,71/2016
4 Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	58,0	685/2011
5 Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87,0	№18/2011
Итого	640	26,22	21,87	99,32	714,50	





Согласовано:

Директор МКФ

*Малышевская О.И.*  
*Летяшина И.В.*

10 дней

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	4.52	4.07	35.46	197.0	№302
2	Сыр порция	20	5.12	6.22	6,44	68.60	№97
3	какао с молоком	200	4.1	4.3	19.7	148.0	№416
4	Булочка школьная	40	3.34	1.28	17.93	96.66	№428
	<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>17,08</b>	<b>15,87</b>	<b>73,09</b>	<b>510,26</b>	
					<b>49,56</b>		
	<b>Всего за 10 дней</b>		198.53	193.34	772.46	5 494.10	
	<b>Средний суточный рацион</b>		19.85	19.33	77.25	549.41	
	<b>Соотношение :</b>		1.00	1.00	4.00		
	<b>Норма от суточной 20-25%</b>		15-20	16-20	67-84	470-538	

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

10 дней

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	5.56	5.08	44.32	246.25	№302
2	Сыр порция	20	5.12	6.22	0.00	68.60	№97
3	какао с молоком	200	4,1	4,3	19,7	148,0	№416
5	Булочка школьная	40	3,34	1,28	17,93	96,66	№428
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>18,12</b>	<b>16,88</b>	<b>81,95</b>	<b>510,26</b>	
						<b>Булочка школьная</b>	<b>40</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>		223.30	224.26	879.73	6 303.56	
	<b>Средний суточный рацион</b>		22.33	22.43	87.97	630.36	
	<b>Соотношение:</b>		1.00	1.00	4.00		
	<b>Норма 20-25%</b>		18-22.5	18.4-23	77.6-93.75	510-680	

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