

Утверждено:

Директор ООО «ДЗОБ «Ручеек»

 / А.И. Четвертнов

(ФИО)

М.П.
01.09.2022

Согласовано:

Директор МКОУ Малоивановская ОШ

 / И.В.Летягина

(ФИО)

М.П.

ОСНОВНОЕ (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ

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

**МКОУ Малоивановская ОШ
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 Малоивановская 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 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 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
(ФИО)

Согласовано:
Директор МКОУ Малоивановская ОШ
И.В. Летягина
(ФИО)

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		
	ЗАВТРАК						
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
	Итого	540	11,30	14,90	82,17	533,56	

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

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

Согласовано:
Директор МКОУ Малоивановская ОШ
И.В.Летягина
М.П. (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		
	ЗАВТРАК						
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 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
	Итого	520	22,66	22,69	65,6	493,81	

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		
	ЗАВТРАК						
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	2,4	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
	Итого	570	28,84	27,71	77,8	606,85	

Утверждено:
Директор ООО «ДЗОб «Ручеек»
/ А.И. Четвертнов
М.П. (ФИО)

Согласовано:
Директор МКОУ Малоивановская ОШ
/ И.В.Летягина
М.П. (ФИО)

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		
	ЗАВТРАК						
1	Котлета рубленая из говядины	90	13,99	10,39	14,13	205,87	№608
2	Макароны отварные	200	7,0	8,11	46,88	292,22	№516
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 ржано-пшеничный	40	2,20	0,40	19,80	92,00	17/2011
	Итого	590	24,59	19,1	97,41	660,05	

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		
	ЗАВТРАК						
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, 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 ржано-пшеничный	40	2,20	0,40	19,80	92,00	17/2011
	Итого	640	26,85	22,08	100,79	680,44	

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

Согласовано:
Директор МКОУ Малоивановская ОШ
И.В.Летягина
М.П. (ФИО)

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		
	ЗАВТРАК						
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
	Итого	570	22,18	23,79	78,83	602,48	

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		
	ЗАВТРАК						
1	Рыба тушеная в томат. соусом с овощами	100	7,9	12,66	2,86	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
	Итого	640	24,46	23,95	96,82	687,22	

Утверждено:

Директор ООО «ДЗОб «Ручеек»

/ А.И. Четвертнов

(ФИО)

Согласовано:

Директор МКОУ Малоивановская ОШ

/ И.В.Летягина

(ФИО)

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		
	ЗАВТРАК						
1	Каша овсяная молочная	210	8,80	17,7	44,40	382,90	№ 302
2	Яйцо вареное	1 шт (40)	12,7	12,5	0,70	7,0	14,0
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	Итого	500	28,0	45,3	76,6	816,80	

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		
	ЗАВТРАК						
1	Каша овсяная молочная	210	8,80	17,7	44,40	382,90	№ 302
2	Яйцо вареное	1 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
	Итого	500	28,0	45,3	76,60	816,80	

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

Согласовано:
Директор МКОУ Малоивановская ОШ
И.В.Летягина
(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		
	ЗАВТРАК						
1	Каша пшеничная	200	7,7	11,1	39,90	280,8	302/2010
2	Сыр порция	20	5,12	6,22	0,0	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
	Итого	560	16,56	19,00	82,63	551,06	

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		
	ЗАВТРАК						
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
	Итого	660	17,16	19,72	89,51	588,52	

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

Согласовано:
Директор МКОУ «Малоивановская ОШ»
И.В.Летягина
(ФИО)

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		
	ЗАВТРАК						
1	Плов из птицы	200	17,06	20,30	35,23	376,96	№331/2016
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	58,0	685/2011
3	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	60	1,40	0,20	6,60	30,00	70,71/2016
4	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87,0	№18/2011
	Итого	500	21,16	21,20	73,13	551,96	

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		
	ЗАВТРАК						
1	Плов птицы	230	21,8	25,94	45,01	481,67	331-В3/2016
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	58,0	685/2011
3	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	100	2,33	0,33	11,00	50,00	70,71/2016
4	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87,0	№18/2011
	Итого	570	26,83	26,97	87,31	676,67	

Утверждено: Директор ООО «ДЗОБ «Ручеек»  / <u>А.И. Четвертнов</u> (ФИО)	Согласовано: Директор МКОУ Малоивановская ОШ  / <u>И.В. Летягина</u> (ФИО)
---	---

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		
	ЗАВТРАК						
1	Котлета рубленая говядины	100	15,55	11,55	15,70	228,75	№608
2	Макароны отварные	150	5,3	7,10	35,20	220,0	№516
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	58,0	685/2011
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	17/2011
6	Итого	540	24,45	19,25	92,30	628,75	

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		
	ЗАВТРАК						
1	Котлета говяжья рубленая	100	15,55	11,55	15,70	228,75	№608
2	Макароны отварные	200	6,7	9,8	44,29	269,73	№516
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	58,0	685/2011
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	17/2011
	Итого	640	26,78	22,08	105,7	698,48	

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

Согласовано:
Директор МКОУ Малоивановская ОШ
И.В.Летягина
/ М.П. (ФИО)

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		
	ЗАВТРАК						
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		
	ЗАВТРАК						
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	

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

Согласовано:
Директор МКОУ Малоивановская ОШ
И.В.Летягина
(ФИО)

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		
	ЗАВТРАК						
1	Каша манная молочная	200	4,52	4,07	35,46	197,0	№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
4	Булочка школьная	40	3,34	1,28	17,93	96,66	№428
5	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87,0	18/11
	Итого	500	19,78	16,57	89,39	597,26	

Всего за 10 дней		214,53	222,3	824,33	5980,88	
Средний суточный рацион		21,45	22,23	82,43	598,08	
Соотношение :		1.00	1.00	4.00		
Норма от суточной 20-25%		15-20	16-20	67-84	470-588	

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. Тутьяна. - 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 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		
	ЗАВТРАК						
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
4	Булочка школьная	40	3,34	1,28	17,93	96,66	№428
5	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87,0	18/11
	Итого	550	20,82	17,58	98,25	646,51	

Всего за 10 дней		238,55	245,24	932,9	6774,9	
Средний суточный рацион		23,85	24,52	93,29	677,49	
Соотношение:		1.00	1.00	4.00		
Норма 20-25%		18-22,5	18,4-23	77,6-95,75	544-680	

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. Тутьяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций// Под ред. В.Р. Кучмы. - М.: 2016.4