

УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВОЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

Недайвозова Ю. А.



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МБОУ СОШ № 1



Болдырева Е.К.

**Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов
при МБОУ СОШ города Каменск-Шахтинска**

Настоящее примерное 10-дневное меню разработано в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 года N 32 Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 11 ноября 2020 года, регистрационный N 60833)

При формировании данного меню учтены среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений, форма составления примерного меню приготовляемых блюд, среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений с учетом их возраста, массы порций блюд (в граммах) для детей различного возраста 12 лет и старше

хутор Ажинов
июля, 2024 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше_с 02.09.2024 года

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------|------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Макароны отварные с сыром 180 гр. | 180 | 16 | 6 | 44 | 304 | 204 |
| | Какао с молоком 200 гр. | 200 | 3 | 3 | 26 | 155 | 461 |
| | Бутерброды с маслом 40/10 50 гр. | 50 | 3 | 9 | 21 | 178 | 67 |
| | Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр. | 100 | | | 10 | 47 | 79 |
| Итого за Завтрак | | 530 | 22 | 18 | 101 | 684 | |
| Итого за день | | 530 | 22 | 18 | 101 | 684 | |

(лист 2)

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше_с 02.09.2024 года

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 150 гр. | 150 | 9 | 8 | 37 | 255 | 171 |
| | Колбасные изделия отварные 100 гр. | 100 | 9 | 13 | 18 | 333 | 74 |
| | Чай с лимоном 200 гр. | 200 | | | 15 | 61 | 459 |
| | Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 60 гр. | 60 | 5 | | 30 | 141 | 13002 |
| | Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр | 60 | 1 | | 2 | 14 | 145 |
| Итого за Завтрак | | 570 | 24 | 21 | 102 | 804 | |
| Итого за день | | 570 | 24 | 21 | 102 | 804 | |

(лист 3)

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше_с 02.09.2024 года

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша молочная рисовая жидкая 250 гр. | 250 | 10 | 11 | 36 | 281 | 153 |
| | Кофейный напиток б/м 200 гр. | 200 | 1 | | 18 | 75 | 432 |
| | Бутерброды с сыром 40/10 50 гр. | 50 | 6 | 4 | 21 | 141 | 67 |
| | Печенье 50 гр. | 50 | 4 | 5 | 27 | 198 | ПТ |
| Итого за Завтрак | | 550 | 21 | 20 | 102 | 695 | |
| Итого за день | | 550 | 21 | 20 | 102 | 695 | |

(лист 4)

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше_с 02.09.2024 года

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|------------|------------------|-----------|-----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Макаронные изделия отварные 180 гр. | 180 | 7 | 7 | 47 | 297 | 255 |
| | Соус "Болоньезе" (мясной) 100 гр. | 100 | 6 | 14 | 18 | 161 | 2295 |
| | Чай с сахаром 200 гр. | 200 | | | 10 | 41 | 458 |
| | Бутерброды с маслом и сыром 30/12/8 50 гр. | 50 | 4 | 7 | 15 | 186 | 67 |
| Итого за Завтрак | | 530 | 17 | 28 | 90 | 685 | |
| Итого за день | | 530 | 17 | 28 | 90 | 685 | |

(лист 5)

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше_с 02.09.2024 года

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Запеканка из творога 150 гр. | 150 | 18 | 22 | 42 | 261 | 278 |

| | | | | | | |
|--|-----|----|----|-----|-----|-------|
| Варенье, джем, повидло (порциями) 30 гр. | 30 | | | 5 | 18 | 84 |
| Кофейный напиток с молоком 200 гр. | 200 | 5 | 5 | 19 | 141 | 464 |
| Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 60 гр. | 60 | 5 | | 30 | 141 | 13002 |
| Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр. | 100 | | | 10 | 47 | 79 |
| Итого за Завтрак | 540 | 28 | 27 | 106 | 608 | |
| Итого за день | 540 | 28 | 27 | 106 | 608 | |

(лист 6)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше с 02.09.2024 года Неделя: 2 День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Плов из отварной свинины 200 гр. | 200 | 21 | 28 | 45 | 436 | 244 |
| | Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр | 100 | 1 | | 3 | 19 | 145 |
| | Чай с лимоном 200 гр. | 200 | | | 15 | 61 | 459 |
| | Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 60 гр. | 60 | 5 | | 30 | 141 | 13002 |
| | Итого за Завтрак | 560 | 27 | 28 | 93 | 657 | |
| Итого за день | 560 | 27 | 28 | 93 | 657 | | |

(лист 7)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше с 02.09.2024 года Неделя: 2 День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша гречневая рассыпчатая 180 гр. | 180 | 10 | 11 | 31 | 312 | 204 |
| | Колбасные изделия отварные 100 гр. | 100 | 9 | 13 | 18 | 333 | 74 |
| | Кофейный напиток б/м 200 гр. | 200 | 1 | | 18 | 75 | 432 |
| | Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 60 гр. | 60 | 5 | | 30 | 141 | 13002 |
| | Свекла отварная 60 гр. | 60 | 1 | | 5 | 25 | 26 |
| | Итого за Завтрак | 600 | 26 | 24 | 102 | 886 | |
| Итого за день | 600 | 26 | 24 | 102 | 886 | | |

(лист 8)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше с 02.09.2024 года Неделя: 2 День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Вареники ленивые 250 гр. | 250 | 21 | 23 | 32 | 564 | 288 |
| | Соус молочный (сладкий) 50 гр. | 50 | 1 | 2 | 5 | 43 | 327 |
| | Чай с молоком 200 гр. | 200 | 2 | 1 | 12 | 64 | 460 |
| | Бутерброды с маслом и сыром 30/12/8 50 гр. | 50 | 4 | 7 | 15 | 186 | 67 |
| | Итого за Завтрак | 550 | 28 | 33 | 64 | 857 | |
| Итого за день | 550 | 28 | 33 | 64 | 857 | | |

(лист 9)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше с 02.09.2024 года Неделя: 2 День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Пюре картофельное 150 гр. | 150 | 3 | 5 | 22 | 150 | 472 |
| | Котлета мясная из птицы 100 гр. | 100 | 18 | 19 | 23 | 250 | 369 |
| | Какао с молоком 200 гр. | 200 | 3 | 3 | 26 | 155 | 461 |
| | Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 60 гр. | 60 | 5 | | 30 | 141 | 13002 |
| | Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр | 60 | 1 | | 2 | 14 | 145 |
| | Итого за Завтрак | 570 | 30 | 27 | 103 | 710 | |
| Итого за день | 570 | 30 | 27 | 103 | 710 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша "Дружба" 250 гр. | 250 | 13 | 13 | 34 | 280 | 225 |
| | Чай с сахаром 200 гр. | 200 | | | 10 | 41 | 458 |
| | Бутерброды с маслом и сыром 30/12/8 50 гр. | 50 | 4 | 7 | 15 | 186 | 67 |
| | Печенье 50 гр. | 50 | 4 | 5 | 27 | 198 | ПТ |
| Итого за Завтрак | | 550 | 21 | 25 | 86 | 705 | |
| Итого за день | | 550 | 21 | 25 | 86 | 705 | |
| Итого за период | | 5 550 | 244 | 251 | 949 | 7291 | |
| Среднее значение за период | | | 24,4 | 25,1 | 94,9 | 729,1 | |

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г. Электронная версия.
2. Алексеева А. С. и др. Организация питания детей в дошкольных учреждениях: Пособие для воспитателя дет. сада/ А. С. Алексеева, Л. В. Дружинина, К. С. Ладодо -М.: Просвещение. 1990.-280 с. Электронная версия.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко; Москва "ЛАДА" 2011. Электронная версия.
4. Покупные товары.
5. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.
6. Снигур М.И., Корешкова З.Т. Питание детей Киев: Радяньска школа, 1988. — 702 с. — ISBN 5-330-00231-1. Электронная версия.
7. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1962-1983 гг. Под редакцией Марчука Ф. Л., 1994 год. Электронная версия.
8. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений, Издание электронное 5-е, доп.- Пермь, Уральский региональный центр питания, 2018 год, Авторы-составители: Перевалов А. Я., Коровка Л. С., Тапешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.
9. ГОСТ 32691-2014, Межгосударственный стандарт "Услуги общественного питания" Порядок разработки фирменных и новых блюд и изделий на предприятиях общественного питания.
10. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с. Электронная версия.