

УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВАЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

Недайвозова Ю. А.



"09" января 2024 год

Недайвозова Ю. А.

Ю.А.

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МБОУ СОШ №3



"09" января 2024 год

Золотова И. А.

**Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов
в МБОУ СОШ №3 города Каменск-Шахтинского**

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 с 7 лет до 11 лет

январь, 2024 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_7-11 лет_с 09.01.2024 года

Неделя: 1

День: понедельник

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
	Мясная колбаска 90 гр.	90	11	11	24	300	74
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		567	22	19	91	693	
Итого за день		567	22	19	91	693	

(лист 2)

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_7-11 лет_с 09.01.2024 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные отварные с сыром 150 гр.	150	13	15	46	253	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		500	19	27	103	633
Итого за день		500	19	27	103	633	

(лист 3)

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_7-11 лет_с 09.01.2024 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 блм 200 гр.	200	1		18	75	432
	Бутерброды с сыром 40/10 50 гр.	50	6	4	21	141	67
	Печенье 15 гр.	15	3	1	1	59	ПТ
	Итого за Завтрак		515	20	16	76	556
Итого за день		515	20	16	76	556	

(лист 4)

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_7-11 лет_с 09.01.2024 года

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные 150 гр.	150	6	8	49	230	255
	Соус "Болоньезе" (мясной) 90 гр.	90	5	13	16	145	2295
	Чай с сахаром 212 гр	212			15	60	376
	Бутерброды с маслом и сыром 30/12/8 50 гр.	50	4	7	15	186	67
	Итого за Завтрак		502	15	28	95	621
Итого за день		502	15	28	95	621	

(лист 5)

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_7-11 лет_с 09.01.2024 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	24	22	42	261	278

Варенье, джем, повидло (порциями) 30 гр.	30				5	18	84
Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5			19	141	464
Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2			10	47	13002
Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100				10	47	79
Итого за Завтрак	500	31			86	514	
Итого за день	500	31			86	514	

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет с 09.01.2024 года
 Неделя: 2
 День: понедельник (лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	18	26	49	435	502
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
Итого за Завтрак	507	22	26	81	584		
Итого за день	507	22	26	81	584		

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет с 09.01.2024 года
 Неделя: 2
 День: вторник (лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные 150 гр.	150	6	8	49	230	255
	Мясная колбаска 90 гр.	90	11	11	24	300	74
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
	Итого за Завтрак	567	19	19	103	668	
Итого за день	567	19	19	103	668		

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет с 09.01.2024 года
 Неделя: 2
 День: среда (лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вареники ленивые 200 гр.	200	21	20	39	360	157
	Соус молочный (сладкий) 45 гр.	45	1	2	5	43	327
	Чай с сахаром 212 гр	212			15	60	376
	Бутерброды с маслом и сыром 30/12/8 50 гр.	50	4	7	15	186	67
	Итого за Завтрак	507	26	29	74	649	
Итого за день	507	26	29	74	649		

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет с 09.01.2024 года
 Неделя: 2
 День: четверг (лист 9)

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 90 гр.	90	15	18	15	220	369
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Свекла отварная 60 гр.	60	1		5	25	26
	Итого за Завтрак	520	22	23	70	517	
Итого за день	520	22	23	70	517		

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_7-11 лет_с 09.01.2024 года

Неделя: 2

День: пятница

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 212 гр	212			15	60	376
	Бутерброды с маслом и сыром 25/10/5 40 гр.	40	4	8	24	186	67
Итого за Завтрак		502	17	21	73	526	
Итого за день		502	17	21	73	526	
Итого за период		5 187	213	235	852	5961	
Среднее значение за период			21,3	23,5	85,2	596,1	

- 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.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко; Москва "ЛАДА" 2011. Электронная версия.
- Покупные товары.
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.
- Снигур М.И., Корешкова З.Т. Питание детей Киев: Радянська школа, 1988. — 702 с. — ISBN 5-330-00231-1. Электронная версия.
- Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1962-1983 гг. Под редакцией Марчука Ф. Л., 1994 год. Электронная версия.
- Единый сборник технологический нормативов, рецептов 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.
- ГОСТ 32691-2014, Межгосударственный стандарт "Услуги общественного питания" Порядок разработки фирменных и новых блюд и изделий на предприятиях общественного питания.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильнова и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584 с. Электронная версия.