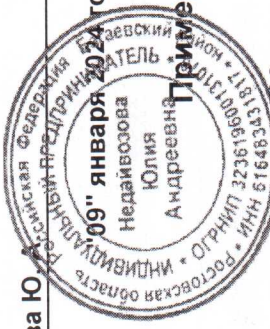


УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВАЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

Недайвозова Ю.

Ю. Недайвозова



Золотова И. А.

**Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 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 12 лет и старше

январь, 2024 года

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 200 гр.	200	12	11	43	340	171
	Мясная колбаска 100 гр.	100	9	13	18	333	74
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 60 гр.	60	5		30	141	13002
Итого за Завтрак		567	26	24	101	858	
Итого за день		567	26	24	101	858	

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные отварные с сыром 200 гр.	200	15	17	50	367	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		550	21	29	107	747	
Итого за день		550	21	29	107	747	

(лист 3)

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)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные 200 гр.	200	8	8	51	306	257
	Соус "Болоньезе" (мясной) 100 гр.	100	5	14	18	161	2295
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5	19	141	464
	Бутерброды с маслом и сыром 30/10/10 50 гр.	50	3	9	21	178	67
Итого за Завтрак		550	21	36	109	786	
Итого за день		550	21	36	109	786	

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 250 гр.	250	22	22	40	569	278
	Варенье, джем, повидло (порциями) 45 гр.	45			7	28	84

Чай с сахаром 212 гр	212				15	60	376
Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 60 гр.	60	5			30	141	13002
Итого за Завтрак	567	27	22	92	798		
Итого за День	567	27	22	92	798		

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше_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) 220 гр.	220	19	25	58	467	
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	502
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 60 гр.	60	5		30	141	459
Итого за Завтрак	587	25	25	101	671	13002	
Итого за День	587	25	25	101	671		

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше_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 200 гр.	200	8	8	51	306	
	Мясная колбаска 100 гр.	100	9	13	18	333	257
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5	19	141	74
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 60 гр.	60	5		30	141	464
Итого за Завтрак	560	27	26	118	921	13002	
Итого за День	560	27	26	118	921		

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше_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 250 гр.	250	21	23	32	564	288
	Соус молочный (сладкий) 45 гр.	45	1	2	5	43	327
	Чай с сахаром 212 гр	212			15	60	376
	Печенье 50 гр.	50	4	5	27	198	ПТ
Итого за Завтрак	557	26	30	79	865		
Итого за День	557	26	30	79	865		

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше_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 180 гр.	180	4	6	38	211	
	Котлета мясная из птицы 100 гр.	100	18	19	23	250	374
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	369
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 60 гр.	60	5		30	141	432
Итого за Завтрак	600	29	25	114	702	13002	
Итого за День	600	29	25	114	702	26	

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше_с 09.01.2024 года
Неделя: 2
День: пятница (лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	
	Котлета мясная из птицы 100 гр.	100	18	19	23	250	374
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	369
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 60 гр.	60	5		30	141	432
Итого за Завтрак	600	29	25	114	702	13002	
Итого за День	600	29	25	114	702	26	

наименование блюда	вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность	рецептуры
Завтрак						
Каша "Дружба" 300 гр.	300	18	18	43	351	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	552	22	26	82	597	
Итого за день	552	22	26	82	597	
Итого за период	5 640	245	263	1005	7640	
Среднее значение за период		24,5	26,3	100,5	764	

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Эдобнов, В.А. Цыганенко; Москва "ЛАДА" 2011. Электронная
2. Покупные товары.
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.
4. Снигур М.И., Корешкова З.Т. Питание детей Киев: Радянська школа, 1988. — 702 с. — ISBN 5-330-00231-1. Электронная версия.
5. Единый сборник технологического 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.
6. ГОСТ 32691-2014, Межгосударственный стандарт "Услуги общественного питания" Порядок разработки фирменных и новых блюд и изделий на предприятиях общественного питания.
7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тумельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с. Электронная версия.