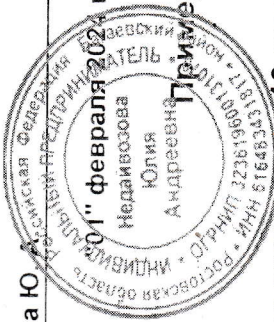


УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

Недайвова Ю.



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 приготавливаемых 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

февраль, 2024 года

хутор Ажинов

ИП НЕДАЙВОВОЗА Ю. А.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше с 01.02.2024 года

Неделя: 1

День: понедельник

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 2)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше с 01.02.2024 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 180 гр.	180	11	14	42	306	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 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак	627	23	27	100	824		
Итого за день	627	23	27	100	824		

(лист 3)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше с 01.02.2024 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 01.02.2024 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	5	14	18	161	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	542	16	28	95	704	
Итого за день	542	16	28	95	704		

(лист 5)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше с 01.02.2024 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 150 гр.	150	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 ржаной обогащенный 40 гр.	40	2	18	84	13002
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100		10	47	79
Итого за Завтрак		520	27	94	551	
Итого за день		520	27	94	551	

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше с 01.02.2024 года
 День: понедельник
 Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из птицы (1 вариант) 250 гр.	250	18	26	58	531	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		557	22	90	680	
Итого за день		557	22	90	680		

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше с 01.02.2024 года
 День: вторник
 Неделя: 2

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
	Мясная колбаска 100 гр.	100	9	13	18	333	74
	Кофейный напиток блм 200 гр.	200	1		18	75	432
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Свекла отварная 60 гр.	60	1		5	25	26
	Итого за Завтрак		580	24	24	839	
	Итого за день		580	24	24	839	

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше с 01.02.2024 года
 День: среда
 Неделя: 2

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 (спладкий) 45 гр.	45	1	2	5	43	327
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Бутерброды с маслом и сыром 30/12/18 50 гр.	50	4	7	15	186	67
	Итого за Завтрак		502	26	29	633	
Итого за день		502	26	29	633		

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше с 01.02.2024 года
 День: четверг
 Неделя: 2

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	11	11	24	300	369
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002

Итого за Завтрак	Горошек зеленый консервированный 60 гр.	60	2		4	24	38
Итого за день		540	22	19	96	723	
		540	22	19	96	723	

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше_с 01.02.2024 года
 Неделя: 2
 День: пятница
 (лист 10)

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		5 470	217	250	918	6922	
Среднее значение за период			21,7	25	91,8	692,2	

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. Лабодо -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. Сниеур М.И., Корешкова З.Т. Питание детей Киев: Радянська 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 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., Талешкина 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.