

УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВОЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

Недайвозова Ю. А.

"25" июля 2024 год



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МБОУ СОШ № 3

Золотова И. А.

"25" июля 2024 год



**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

хутор Ажинов
июль, 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	Макаронные изделия 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	

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше с 02.09.2024 года Неделя: 2 День: понедельник (лист 6)

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

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше с 02.09.2024 года Неделя: 2 День: вторник (лист 7)

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		

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше с 02.09.2024 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) 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		

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше с 02.09.2024 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 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.