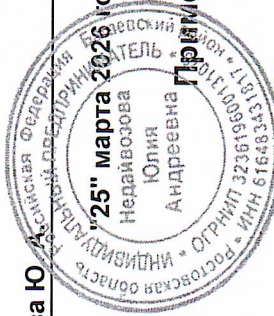


УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

Недайвова Ю. А. 



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МБОУ СОШ № 3


Золотова И. А.



**Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов
в 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 с 7 лет до 11 лет

хутор Ажинов
март, 2026 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет_с 12.01.2026 года

Неделя: 1

День: понедельник

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 2)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет_с 12.01.2026 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
	Мясная колбаска 90 гр.	90	11	11	24	300	353
	Чай с лимоном 207 гр.	207			15	61	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	96	710		
Итого за день	567	22	19	96	710		

(лист 3)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет_с 12.01.2026 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	8	9	23	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 15 гр.	15	1	2	8	59	ПТ
	Итого за Завтрак	515	16	15	70	556	
Итого за день	515	16	15	70	556		

(лист 4)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет_с 12.01.2026 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	37	230	255
	Соус "Болоньезе" (мясной) 90 гр.	90	5	13	16	145	2295
	Чай с сахаром 212 гр.	212			10	60	458
	Бутерброды с маслом и сыром 30/12/8 50 гр.	50	4	7	15	186	67
	Итого за Завтрак	502	15	28	78	621	
Итого за день	502	15	28	78	621		

(лист 5)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет_с 12.01.2026 года

Неделя: 1

День: пятница

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

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	25	27	86	514		
Итого за день	500	25	27	86	514		

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет_ с 12.01.2026 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 60 гр	60	1		2	11	145
	Чай с лимоном 207 гр.	207			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Итого за Завтрак	507	25	28	82	602	
Итого за день	507	25	28	82	602		

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет_ с 12.01.2026 года
Неделя: 2
День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	9	8	26	260	204
	Колбасные изделия отварные 90 гр.	90	11		24	300	353
	Кофейный напиток 6/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	24	19	83	707	
Итого за день	520	24	19	83	707		

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет_ с 12.01.2026 года
Неделя: 2
День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный 150 гр.	150	9	18	2	215	307
	Икра кабачковая (промышленного производства) 60 гр.	60	1	3	4	59	148
	Чай с лимоном 207 гр.	207			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 60 гр.	60	6		30	141	13002
	Печенье 40 гр.	40	3	4	22	158	ПТ
	Итого за Завтрак	517	19	25	73	634	
Итого за день	517	19	25	73	634		

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет_ с 12.01.2026 года
Неделя: 2
День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	9	8	26	260	204
	Котлета мясная из птицы 90 гр.	90	10	11	24	300	369
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Горошек зеленый консервир. 60 гр.	60	2		4	24	38
	Итого за Завтрак	600	26	35	90	1086	