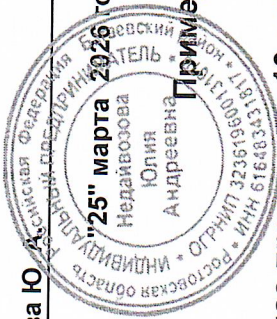


УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ  
НЕДАЙВЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

Недайвозова Ю. А.



Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов  
при МБОУ СОШ №3 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)

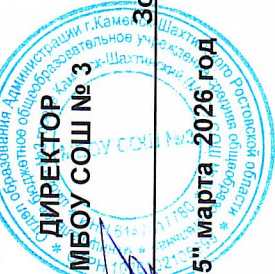
При формировании данного меню учтены среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений, форма составления примерного меню приготовляемых блюд, среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений с учетом их возраста, массы порций блюд (в граммах) для детей различного возраста 12 лет и старше

хутор Ажинов  
март, 2026 года

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР  
МБОУ СОШ №3

Золотова И. А.



## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше с 12.01.2026 года  
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Макаронные изделия 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	
<b>Итого за Завтрак</b>		550	21	29	107	747			
<b>Итого за день</b>		550	21	29	107	747			

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше с 12.01.2026 года  
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 200 гр.	200	12	11	43	340		171	
	Колбасные изделия отварные 100 гр.	100	9	13	18	333		74	
	Чай с лимоном 207 гр.	207			15	61		459	
	Бутерброд с сыром 40/10 50 гр.	50	6	4	21	141		67	
	<b>Итого за Завтрак</b>	557	27	28	97	875			
<b>Итого за день</b>		557	27	28	97	875			

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше с 12.01.2026 года  
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	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 маслом и сыром 30/12/8 50 гр.	50	4	7	15	186		67	
	Печенье 50 гр.	50	4	5	27	198		ПТ	
	<b>Итого за Завтрак</b>	550	19	23	96	740			
<b>Итого за день</b>		550	19	23	96	740			

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше с 12.01.2026 года  
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	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 212 гр.	212			10	41		458	
	Бутерброды с маслом и сыром 40/10/10 60 гр.	60	7	9	24	212		67	
	<b>Итого за Завтрак</b>	552	20	30	99	711			
<b>Итого за день</b>		552	20	30	99	711			

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше с 12.01.2026 года  
Неделя: 1

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

Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5	19	141	464
Бутерброд с маслом и сыром 40/10/10 60 гр.	60	7	9	24	212	67
<b>Итого за Завтрак</b>	555	34	36	90	950	
<b>Итого за день</b>	555	34	36	90	950	

(лист 6)

<b>Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше с 12.01.2026 года</b>		<b>Неделя: 2</b>		<b>День: понедельник</b>			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры			Углеводы
<b>Завтрак</b>	Плов из отварной свинины 220 гр.	220	23	31	50	480	244
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	Чай с сахаром 212 гр.	212			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	<b>Итого за Завтрак</b>	552	26	31	73	587	
<b>Итого за день</b>	552	26	31	73	587		

(лист 7)

<b>Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше с 12.01.2026 года</b>		<b>Неделя: 2</b>		<b>День: вторник</b>			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры			Углеводы
<b>Завтрак</b>	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 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	<b>Итого за Завтрак</b>	600	24	24	87	809	
<b>Итого за день</b>	600	24	24	87	809		

(лист 8)

<b>Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше с 12.01.2026 года</b>		<b>Неделя: 2</b>		<b>День: среда</b>			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры			Углеводы
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный 200 гр.	200	12	24	3	287	307
	Икра кабачковая (промышленного производства) 100 гр.	100	1	5	7	98	148
	Чай с лимоном 207 гр.	207			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 60 гр.	60	6		30	141	13002
	<b>Итого за Завтрак</b>	567	19	29	55	587	
<b>Итого за день</b>	567	19	29	55	587		

(лист 9)

<b>Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше с 12.01.2026 года</b>		<b>Неделя: 2</b>		<b>День: четверг</b>			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры			Углеводы
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	10	11	31	312	204
	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 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Горошек зеленый консервированный 100 гр.	100	3		7	60	38
<b>Итого за Завтрак</b>	600	36	33	97	824		
<b>Итого за день</b>	600	36	33	97	824		

(лист 10)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ\_12 лет и старше\_с 12.01.2026 года

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" 300 гр.	300	18	18	43	351	225
	Чай с сахаром 212 гр.	212			10	41	458
	Бутерброд с сыром 30/10 40 гр.	40	5	3	17	113	67
Итого за Завтрак		552	23	21	70	505	
Итого за день		552	23	21	70	505	
Итого за период		5635	249	284	871	7335	
Среднее значение за период			24,9	28,4	87,1	733,5	

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Корова 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. Снизгур 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 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., 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. Мосильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с. Электронная версия.