

УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВАЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

Недайвазова Ю.



СОГЛАСОВАНО



Татарина М. А.

Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов
в МБОУ СОШ №14 города Каменск-Шахтинский

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
июля, 2024 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет с 02.09.2024 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны 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 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 90 гр.	90	11	11	24	300	353
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
Итого за Завтрак		520	23	19	88	677	
Итого за день		520	23	19	88	677	

(лист 3)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет 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 200 гр.	200	8	9	23	225	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	500	19	18	89	639	
Итого за день		500	19	18	89	639	

(лист 4)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет с 01.03.2024 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) 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	500	16	29	80	618	
Итого за день		500	16	29	80	618	

(лист 5)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет 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	5	18	84
Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	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 02.09.2024 года		Неделя: 2		День: понедельник		(лист 6)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		№ рецептуры
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы		
	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 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
Итого за Завтрак		500	25	28	82	602	
Итого за день		500	25	28	82	602	*

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет с 02.09.2024 года		Неделя: 2		День: вторник		(лист 7)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		№ рецептуры
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	9	8	26	260	204
	Колбасные изделия отварные 90 гр.	90	11	11	24	300	353
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
Итого за Завтрак	Свекла отварная 60 гр.	60	1		5	25	26
Итого за день		520	24	19	83	707	
		520	24	19	83	707	

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет с 02.09.2024 года		Неделя: 2		День: среда		(лист 8)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		№ рецептуры
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вареники ленивые 200 гр.	200	20	20	39	360	157
	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		500	27	30	71	653	
Итого за день		500	27	30	71	653	

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет с 02.09.2024 года		Неделя: 2		День: четверг		(лист 9)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		№ рецептуры
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы		
	Пюре картофельное 150 гр.	150	3	5	22	150	472
	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
Итого за Завтрак	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
Итого за день		520	19	19	84	666	
		520	19	19	84	666	

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет_с 02.09.2024 года			Неделя: 2		День: пятница			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Углеводы			
			Белки	Жиры					
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 30/10/10 50 гр.	50	3	9		21		178	67
Итого за Завтрак		500	16	22		65		499	
		500	16	22		65		499	
Итого за день		5 060	213	238		831		6208	
Итого за период			21,3	23,8		83,1		620,8	
Среднее значение за период			21,3	23,6		85,2		637,4	
Среднее значение за период									

- Алексеева А. С. и др. Организация питания детей в дошкольных учреждениях: Пособие для воспитателя дет. сада/ А. С. Алексеева, Л. В. Дружинина, К. С. Ладождо -М.: Просвещение. 1990.-280 с. Электронная версия.
- Покупные товары.
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.
- Снигур М.И., Корешкова З.Т. Питание детей Киев: Радянська школа, 1988. — 702 с. — ISBN 5-330-00231-1. Электронная версия.
- Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1962-1983 гг. Под редакцией Марчука Ф. Л., 1994 год. Электронная версия.
- Единый сборник технологический нормативов, рецептов 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.
- ГОСТ 32691-2014, Межгосударственный стандарт "Услуги общественного питания" Порядок разработки фирменных и новых блюд и изделий на предприятиях общественного питания.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могилюнского и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с. Электронная версия.