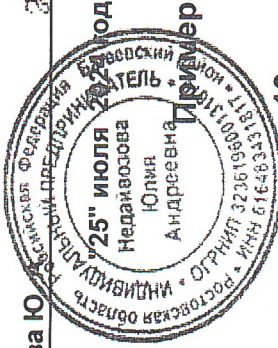


УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

Недайвова Ю



Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов
при 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 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

хутор Ажинов
июля, 2024 года



Татарина М. А.

"25" июля 2024 год

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 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 бл/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
	Итого за день	150	18	22	42	261	

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		

(лист 6)

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше_с 02.09.2024 года		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
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		

(лист 7)

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше_с 02.09.2024 года		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
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		

(лист 8)

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше_с 02.09.2024 года		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
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		

(лист 9)

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше_с 02.09.2024 года		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
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. 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. Смигур 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 технологический 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. Тумельяна. - М.: Делта принт, 2011. - 584 с. Электронная версия.