

УТВЕРЖДЕНО



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ  
НЕДАИВОЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

*Ю.А.*

Недаивозова Ю.А.

Юлия Андреевна

"31" августа 2023 год

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР  
МБОУ СШ № 2

Н. А. Редькина

"31" августа 2023 год

**Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов  
при МБОУ СШ города Гуково**

**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 менюготавливаемых 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 11 лет и старше**

**хутор Ажинов  
август, 2023 года**

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные 200 гр.	200	8	8	51	306	257
	Мясная колбаска 100 гр.	100	13	16	18	333	74
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>557</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>104</b>	<b>801</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>557</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>104</b>	<b>801</b>	

(лист 2)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный 200 гр.	200	15	29	52	378	267
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20</b>	<b>38</b>	<b>93</b>	<b>639</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>20</b>	<b>38</b>	<b>93</b>	<b>639</b>	

(лист 3)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из отварной свинины 200 гр.	200	25	28	45	436	244
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>32</b>	<b>29</b>	<b>86</b>	<b>642</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>32</b>	<b>29</b>	<b>86</b>	<b>642</b>	

(лист 4)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Оладьи со сгущенным молоком 300 гр.	300	22	25	78	637	401
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>106</b>	<b>759</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>106</b>	<b>759</b>	

(лист 5)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145

	Рагу из картофеля с мясом птицы 200 гр.	200	17	15	46	392	309
	Чай с сахаром 212 гр	212			15	60	376
	Бутерброды с маслом и сыром 30/10/10 50 гр.	50	3	9	21	178	67
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>562</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>85</b>	<b>649</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>562</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>85</b>	<b>649</b>	

(лист 6)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Котлеты Московские с соусом 100 гр.	100	9	10	13	153	270
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом_М 180 гр.	180	10	8	47	326	171
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>607</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>84</b>	<b>594</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>607</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>84</b>	<b>594</b>	

(лист 7)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 250 гр.	250	23	18	44	569	278
	Варенье, джем, повидло (порциями) 30 гр.	30			5	18	84
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	28	155	461
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>26</b>	<b>21</b>	<b>87</b>	<b>789</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>580</b>	<b>26</b>	<b>21</b>	<b>87</b>	<b>789</b>	

(лист 8)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами 100 гр.	100	10	10	21	143	229
	Картофель отварной 180 гр.	180	6	9	29	304	150
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>607</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>74</b>	<b>562</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>607</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>74</b>	<b>562</b>	

(лист 9)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром 200 гр.	200	15	17	43	337	204
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Печенье 30 гр.	30	2	3	21	119	ПТ
	Сок яблочный в ИУ 200 гр.	200			20	90	ПТ
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>610</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>630</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>610</b>	

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" 250 гр.	250	13	10	54	260	225
	Чай с сахаром 212 гр	212			15	60	376
	Бутерброды с сыром 40/10 50 гр.	50	6	4	21	141	67
	Масло сливочное (порциями) 40 гр.	40			16	142	76
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>552</b>	<b>19</b>	<b>30</b>	<b>90</b>	<b>603</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>552</b>	<b>19</b>	<b>30</b>	<b>90</b>	<b>603</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>5 795</b>	<b>226</b>	<b>249</b>	<b>905</b>	<b>6648</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>22,6</b>	<b>24,9</b>	<b>90,5</b>	<b>664,8</b>	

**1. Покупные товары.**

2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.

3. Сборник рецептов 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.

4. 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: Первалов А. Я., Коровка Л. С., Тапешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.

УТВЕРЖДЕНО



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ  
НЕДАЕВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

*Handwritten signature*

"31" августа 2023 год

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР  
МБОУ СШ № 6

Л. А. Култышева

"31" августа 2023 год

**Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов  
при МБОУ СШ города Гуково**

**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 11 лет и старше**

**хутор Ажинов  
август, 2023 года**

**Менюготавливаемых блюд**

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные 200 гр.	200	8	8	51	306	257
	Мясная колбаска 100 гр.	100	13	16	18	333	74
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>557</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>104</b>	<b>801</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>557</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>104</b>	<b>801</b>	

(лист 2)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный 200 гр.	200	15	29	52	378	267
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20</b>	<b>38</b>	<b>93</b>	<b>639</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>20</b>	<b>38</b>	<b>93</b>	<b>639</b>	

(лист 3)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из отварной свинины 200 гр.	200	25	28	45	436	244
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>32</b>	<b>29</b>	<b>86</b>	<b>642</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>32</b>	<b>29</b>	<b>86</b>	<b>642</b>	

(лист 4)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Оладьи со сгущенным молоком 300 гр.	300	22	25	78	637	401
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>106</b>	<b>759</b>
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>106</b>	<b>759</b>	

(лист 5)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145

	Рагу из картофеля с мясом птицы 200 гр.	200	17	15	46	392	309
	Чай с сахаром 212 гр	212			15	60	376
	Бутерброды с маслом и сыром 30/10/10 50 гр.	50	3	9	21	178	67
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>562</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>85</b>	<b>649</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>562</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>85</b>	<b>649</b>	

(лист 6)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Котлеты Московские с соусом 100 гр.	100	9	10	13	153	270
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом_М 180 гр.	180	10	8	47	326	171
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>607</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>84</b>	<b>594</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>607</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>84</b>	<b>594</b>	

(лист 7)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 250 гр.	250	23	18	44	569	278
	Варенье, джем, повидло (порциями) 30 гр.	30			5	18	84
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	28	155	461
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>26</b>	<b>21</b>	<b>87</b>	<b>789</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>580</b>	<b>26</b>	<b>21</b>	<b>87</b>	<b>789</b>	

(лист 8)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами 100 гр.	100	10	10	21	143	229
	Картофель отварной 180 гр.	180	6	9	29	304	150
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>607</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>74</b>	<b>562</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>607</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>74</b>	<b>562</b>	

(лист 9)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром 200 гр.	200	15	17	43	337	204
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Печенье 30 гр.	30	2	3	21	119	ПТ
	Сок яблочный в ИУ 200 гр.	200			20	90	ПТ
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>610</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>630</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>610</b>	

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" 250 гр.	250	13	10	54	260	225
	Чай с сахаром 212 гр	212			15	60	376
	Бутерброды с сыром 40/10 50 гр.	50	6	4	21	141	67
	Масло сливочное (порциями) 40 гр.	40			16	142	76
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>552</b>	<b>19</b>	<b>30</b>	<b>90</b>	<b>603</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>552</b>	<b>19</b>	<b>30</b>	<b>90</b>	<b>603</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>5 795</b>	<b>226</b>	<b>249</b>	<b>905</b>	<b>6648</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>22,6</b>	<b>24,9</b>	<b>90,5</b>	<b>664,8</b>	

**1. Покупные товары.**

2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.

3. Сборник рецептов 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.

4. 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: Первалов А. Я., Коровка Л. С., Тапешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.



УТВЕРЖДЕНО



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ  
НЕДАЙКОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

*Handwritten signature*

"31" августа 2023 год

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР  
МБОУ СШ № 9

Е. И. Корниенко

"31" августа 2023 год

**Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов  
при МБОУ СШ города Гуково**

**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 менюготавливаемых 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 11 лет и старше**

**хутор Ажинов  
август, 2023 года**

**Менюготавливаемых блюд**

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные 200 гр.	200	8	8	51	306	257
	Мясная колбаска 100 гр.	100	13	16	18	333	74
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>557</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>104</b>	<b>801</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>557</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>104</b>	<b>801</b>	

(лист 2)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный 200 гр.	200	15	29	52	378	267
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20</b>	<b>38</b>	<b>93</b>	<b>639</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>20</b>	<b>38</b>	<b>93</b>	<b>639</b>	

(лист 3)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из отварной свинины 200 гр.	200	25	28	45	436	244
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>32</b>	<b>29</b>	<b>86</b>	<b>642</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>32</b>	<b>29</b>	<b>86</b>	<b>642</b>	

(лист 4)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Оладьи со сгущенным молоком 300 гр.	300	22	25	78	637	401
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>106</b>	<b>759</b>
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>106</b>	<b>759</b>	

(лист 5)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145

	Рагу из картофеля с мясом птицы 200 гр.	200	17	15	46	392	309
	Чай с сахаром 212 гр	212			15	60	376
	Бутерброды с маслом и сыром 30/10/10 50 гр.	50	3	9	21	178	67
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>562</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>85</b>	<b>649</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>562</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>85</b>	<b>649</b>	

(лист 6)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Котлеты Московские с соусом 100 гр.	100	9	10	13	153	270
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом_М 180 гр.	180	10	8	47	326	171
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>607</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>84</b>	<b>594</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>607</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>84</b>	<b>594</b>	

(лист 7)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 250 гр.	250	23	18	44	569	278
	Варенье, джем, повидло (порциями) 30 гр.	30			5	18	84
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	28	155	461
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>26</b>	<b>21</b>	<b>87</b>	<b>789</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>580</b>	<b>26</b>	<b>21</b>	<b>87</b>	<b>789</b>	

(лист 8)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами 100 гр.	100	10	10	21	143	229
	Картофель отварной 180 гр.	180	6	9	29	304	150
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>607</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>74</b>	<b>562</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>607</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>74</b>	<b>562</b>	

(лист 9)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные отварные с сыром 200 гр.	200	15	17	43	337	204
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Печенье 30 гр.	30	2	3	21	119	ПТ
	Сок яблочный в ИУ 200 гр.	200			20	90	ПТ
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>610</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>630</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>610</b>	

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" 250 гр.	250	13	10	54	260	225
	Чай с сахаром 212 гр	212			15	60	376
	Бутерброды с сыром 40/10 50 гр.	50	6	4	21	141	67
	Масло сливочное (порциями) 40 гр.	40			16	142	76
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>552</b>	<b>19</b>	<b>30</b>	<b>90</b>	<b>603</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>552</b>	<b>19</b>	<b>30</b>	<b>90</b>	<b>603</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>5 795</b>	<b>226</b>	<b>249</b>	<b>905</b>	<b>6648</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>22,6</b>	<b>24,9</b>	<b>90,5</b>	<b>664,8</b>	

**1. Покупные товары.**

2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.

3. Сборник рецептов 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.

4. 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.

УТВЕРЖДЕНО



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ  
НЕДАЙВОЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

"31" августа 2023 год

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР  
МБОУ Гимназия № 10

Е. С. Лопина

"31" августа 2023 год

**Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов  
при МБОУ СШ города Гуково**

**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 менюготавливаемых 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 11 лет и старше**

**хутор Ажинов  
август, 2023 года**

**Менюготавливаемых блюд**

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные 200 гр.	200	8	8	51	306	257
	Мясная колбаска 100 гр.	100	13	16	18	333	74
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>557</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>104</b>	<b>801</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>557</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>104</b>	<b>801</b>	

(лист 2)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный 200 гр.	200	15	29	52	378	267
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20</b>	<b>38</b>	<b>93</b>	<b>639</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>20</b>	<b>38</b>	<b>93</b>	<b>639</b>	

(лист 3)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из отварной свинины 200 гр.	200	25	28	45	436	244
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>32</b>	<b>29</b>	<b>86</b>	<b>642</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>32</b>	<b>29</b>	<b>86</b>	<b>642</b>	

(лист 4)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Оладьи со сгущенным молоком 300 гр.	300	22	25	78	637	401
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>106</b>	<b>759</b>
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>106</b>	<b>759</b>	

(лист 5)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145

	Рагу из картофеля с мясом птицы 200 гр.	200	17	15	46	392	309
	Чай с сахаром 212 гр	212			15	60	376
	Бутерброды с маслом и сыром 30/10/10 50 гр.	50	3	9	21	178	67
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>562</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>85</b>	<b>649</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>562</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>85</b>	<b>649</b>	

(лист 6)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Котлеты Московские с соусом 100 гр.	100	9	10	13	153	270
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом_М 180 гр.	180	10	8	47	326	171
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>607</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>84</b>	<b>594</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>607</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>84</b>	<b>594</b>	

(лист 7)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 250 гр.	250	23	18	44	569	278
	Варенье, джем, повидло (порциями) 30 гр.	30			5	18	84
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	28	155	461
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>26</b>	<b>21</b>	<b>87</b>	<b>789</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>580</b>	<b>26</b>	<b>21</b>	<b>87</b>	<b>789</b>	

(лист 8)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами 100 гр.	100	10	10	21	143	229
	Картофель отварной 180 гр.	180	6	9	29	304	150
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>607</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>74</b>	<b>562</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>607</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>74</b>	<b>562</b>	

(лист 9)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные отварные с сыром 200 гр.	200	15	17	43	337	204
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Печенье 30 гр.	30	2	3	21	119	ПТ
	Сок яблочный в ИУ 200 гр.	200			20	90	ПТ
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>610</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>630</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>610</b>	

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" 250 гр.	250	13	10	54	260	225
	Чай с сахаром 212 гр	212			15	60	376
	Бутерброды с сыром 40/10 50 гр.	50	6	4	21	141	67
	Масло сливочное (порциями) 40 гр.	40			16	142	76
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>552</b>	<b>19</b>	<b>30</b>	<b>90</b>	<b>603</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>552</b>	<b>19</b>	<b>30</b>	<b>90</b>	<b>603</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>5 795</b>	<b>226</b>	<b>249</b>	<b>905</b>	<b>6648</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>22,6</b>	<b>24,9</b>	<b>90,5</b>	<b>664,8</b>	

**1. Покупные товары.**

2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.

3. Сборник рецептов 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.

4. 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: Первалов А. Я., Коровка Л. С., Тапешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.



УТВЕРЖДЕНО



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ  
НЕДАЙЕВОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

*Ю.А.*

"31" августа 2023 год

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР  
МБОУ ОШ № 16

М. М. Андрейкин

"31" августа 2023 год

**Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов  
при МБОУ СШ города Гуково**

**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 менюготавливаемых 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 11 лет и старше**

**хутор Ажинов  
август, 2023 года**

**Менюготавливаемых блюд**

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия отварные 200 гр.	200	8	8	51	306	257
	Мясная колбаска 100 гр.	100	13	16	18	333	74
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
<b>Итого за Завтрак</b>		557	25	24	104	801	
<b>Итого за день</b>		557	25	24	104	801	

(лист 2)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный 200 гр.	200	15	29	52	378	267
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		550	20	38	93	639	
<b>Итого за день</b>		550	20	38	93	639	

(лист 3)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Плов из отварной свинины 200 гр.	200	25	28	45	436	244
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
<b>Итого за Завтрак</b>		550	32	29	86	642	
<b>Итого за день</b>		550	32	29	86	642	

(лист 4)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Оладьи со сгущенным молоком 300 гр.	300	22	25	78	637	401
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
<b>Итого за Завтрак</b>		600	23	25	106	759	
<b>Итого за день</b>		600	23	25	106	759	

(лист 5)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145

	Рагу из картофеля с мясом птицы 200 гр.	200	17	15	46	392	309
	Чай с сахаром 212 гр	212			15	60	376
	Бутерброды с маслом и сыром 30/10/10 50 гр.	50	3	9	21	178	67
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>562</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>85</b>	<b>649</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>562</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>85</b>	<b>649</b>	

(лист 6)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Котлеты Московские с соусом 100 гр.	100	9	10	13	153	270
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом_М 180 гр.	180	10	8	47	326	171
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>607</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>84</b>	<b>594</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>607</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>84</b>	<b>594</b>	

(лист 7)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 250 гр.	250	23	18	44	569	278
	Варенье, джем, повидло (порциями) 30 гр.	30			5	18	84
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	28	155	461
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>26</b>	<b>21</b>	<b>87</b>	<b>789</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>580</b>	<b>26</b>	<b>21</b>	<b>87</b>	<b>789</b>	

(лист 8)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами 100 гр.	100	10	10	21	143	229
	Картофель отварной 180 гр.	180	6	9	29	304	150
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>607</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>74</b>	<b>562</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>607</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>74</b>	<b>562</b>	

(лист 9)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароньы отварные с сыром 200 гр.	200	15	17	43	337	204
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Печенье 30 гр.	30	2	3	21	119	ПТ
	Сок яблочный в ИУ 200 гр.	200			20	90	ПТ
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>610</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>630</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>610</b>	

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" 250 гр.	250	13	10	54	260	225
	Чай с сахаром 212 гр	212			15	60	376
	Бутерброды с сыром 40/10 50 гр.	50	6	4	21	141	67
	Масло сливочное (порциями) 40 гр.	40			16	142	76
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>552</b>	<b>19</b>	<b>30</b>	<b>90</b>	<b>603</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>552</b>	<b>19</b>	<b>30</b>	<b>90</b>	<b>603</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>5 795</b>	<b>226</b>	<b>249</b>	<b>905</b>	<b>6648</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>22,6</b>	<b>24,9</b>	<b>90,5</b>	<b>664,8</b>	

**1. Покупные товары.**

2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.

3. Сборник рецептов 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.

4. 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.

УТВЕРЖДЕНО



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ  
НЕДАЙВОЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

Недайвозова Ю. А.  
Юлия  
Андреевна

"31" августа 2023 год

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР  
МБОУ Лицей № 24

О. С. Макрицкая

"31" августа 2023 год

**Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов  
при МБОУ СШ города Гуково**

**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 11 лет и старше**

хутор Ажинов  
август, 2023 года

**Менюготавливаемых блюд**

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные 200 гр.	200	8	8	51	306	257
	Мясная колбаска 100 гр.	100	13	16	18	333	74
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>557</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>104</b>	<b>801</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>557</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>104</b>	<b>801</b>	

(лист 2)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный 200 гр.	200	15	29	52	378	267
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20</b>	<b>38</b>	<b>93</b>	<b>639</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>20</b>	<b>38</b>	<b>93</b>	<b>639</b>	

(лист 3)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из отварной свинины 200 гр.	200	25	28	45	436	244
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>32</b>	<b>29</b>	<b>86</b>	<b>642</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>32</b>	<b>29</b>	<b>86</b>	<b>642</b>	

(лист 4)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Оладьи со сгущенным молоком 300 гр.	300	22	25	78	637	401
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>106</b>	<b>759</b>
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>106</b>	<b>759</b>	

(лист 5)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145

	Рагу из картофеля с мясом птицы 200 гр.	200	17	15	46	392	309
	Чай с сахаром 212 гр	212			15	60	376
	Бутерброды с маслом и сыром 30/10/10 50 гр.	50	3	9	21	178	67
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>562</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>85</b>	<b>649</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>562</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>85</b>	<b>649</b>	

(лист 6)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Котлеты Московские с соусом 100 гр.	100	9	10	13	153	270
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом_М 180 гр.	180	10	8	47	326	171
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>607</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>84</b>	<b>594</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>607</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>84</b>	<b>594</b>	

(лист 7)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 250 гр.	250	23	18	44	569	278
	Варенье, джем, повидло (порциями) 30 гр.	30			5	18	84
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	28	155	461
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>26</b>	<b>21</b>	<b>87</b>	<b>789</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>580</b>	<b>26</b>	<b>21</b>	<b>87</b>	<b>789</b>	

(лист 8)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами 100 гр.	100	10	10	21	143	229
	Картофель отварной 180 гр.	180	6	9	29	304	150
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>607</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>74</b>	<b>562</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>607</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>74</b>	<b>562</b>	

(лист 9)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароньы отварные с сыром 200 гр.	200	15	17	43	337	204
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Печенье 30 гр.	30	2	3	21	119	ПТ
	Сок яблочный в ИУ 200 гр.	200			20	90	ПТ
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>610</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>630</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>610</b>	

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_11 лет и старше\_с 01.09.2023 года

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" 250 гр.	250	13	10	54	260	225
	Чай с сахаром 212 гр	212			15	60	376
	Бутерброды с сыром 40/10 50 гр.	50	6	4	21	141	67
	Масло сливочное (порциями) 40 гр.	40			16	142	76
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>552</b>	<b>19</b>	<b>30</b>	<b>90</b>	<b>603</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>552</b>	<b>19</b>	<b>30</b>	<b>90</b>	<b>603</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>5 795</b>	<b>226</b>	<b>249</b>	<b>905</b>	<b>6648</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>22,6</b>	<b>24,9</b>	<b>90,5</b>	<b>664,8</b>	

**1. Покупные товары.**

2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.

3. Сборник рецептов 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.

4. 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.