

УТВЕРЖДЕНО

СОГЛАСОВАНО



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ  
НЕДАЙКОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

ДИРЕКТОР  
МБОУ СШ № 2

Недайкива Ю.А.

Н. А. Редькина

"31" августа 2023 год

"31" августа 2023 год

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

**хутор Ажинов  
август, 2023 года**

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_7-11 лет\_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 150 гр.	150	6	6	38	230	255
	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>		507	23	22	91	725	
<b>Итого за день</b>		507	23	22	91	725	

(лист 2)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_7-11 лет\_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 60 гр.	60	1		5	25	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>		510	19	38	88	622	
<b>Итого за день</b>		510	19	38	88	622	

(лист 3)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_7-11 лет\_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 60 гр	60	1		2	14	145
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
<b>Итого за Завтрак</b>		500	31	29	79	608	
<b>Итого за день</b>		500	31	29	79	608	

(лист 4)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_7-11 лет\_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 200 гр.	200	14	18	52	425	401
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5	19	141	464
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
<b>Итого за Завтрак</b>		500	19	23	81	613	
<b>Итого за день</b>		500	19	23	81	613	

(лист 5)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_7-11 лет\_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 60 гр	60	1		2	11	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>		522	21	24	84	641	
<b>Итого за день</b>		522	21	24	84	641	

(лист 6)

<b>Рацион: ЗАВТРАК Гуково СОШ_7-11 лет_с 01.09.2023 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>							
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
	Котлеты Московские с соусом 90 гр.	90	8	9	10	137	270
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом М	150	9	7	39	270	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>		527	20	16	71	512	
<b>Итого за день</b>		527	20	16	71	512	

(лист 7)

<b>Рацион: ЗАВТРАК Гуково СОШ_7-11 лет_с 01.09.2023 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>							
	Запеканка из творога 180 гр.	180	16	14	29	410	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>		510	19	17	72	630	
<b>Итого за день</b>		510	19	17	72	630	

(лист 8)

<b>Рацион: ЗАВТРАК Гуково СОШ_7-11 лет_с 01.09.2023 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>							
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	10	10	21	143	229
	Картофель отварной 150	150	4	8	24	253	523
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
<b>Итого за Завтрак</b>		567	19	18	82	572	
<b>Итого за день</b>		567	19	18	82	572	

(лист 9)

<b>Рацион: ЗАВТРАК Гуково СОШ_7-11 лет_с 01.09.2023 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>							
	Макаронные изделия отварные с сыром 150 гр.	150	13	15	37	253	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>		580	17	19	90	526	
<b>Итого за день</b>		580	17	19	90	526	

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково СОШ\_7-11 лет\_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) 20 гр.	20		8		71	76
<b>Итого за Завтрак</b>		532	19	22	90	532	
<b>Итого за день</b>		532	19	22	90	532	
<b>Итого за период</b>		5 255	207	228	828	5981	
<b>Среднее значение за период</b>			20,7	22,8	82,8	598,1	

**1. Покупные товары.**

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для общественного питания / Голунова Л.Е., Лабзина М.Т. 2008 год. Электронная версия.

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

4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Делта принт, 2011. – 584 с. Электронная версия.

5. 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., Тапешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.