



**УТВЕРЖДЕНО**

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ  
НЕДАЙВОЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА**

Недайвозова Ю. А.

"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 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**

### 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>		630	19	21	96	610	
<b>Итого за день</b>		630	19	21	96	610	

(лист 10)

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>		552	19	30	90	603	
<b>Итого за день</b>		552	19	30	90	603	
<b>Итого за период</b>		5 795	226	249	905	6648	
<b>Среднее значение за период</b>			22,6	24,9	90,5	664,8	

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.: Делли принт, 2011. – 584 с. Электронная версия.

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