

УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВОЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА



Недайвозова Ю. А.

" 01 " сентября 2025 год

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МБОУ СШ № 9 Ш № 9



Корниенко Е. И.

" 01 " сентября 2025 год

Примерное 10-дневное меню питания завтраков для обучающихся льготных категорий, обучающихся из многодетных семей и участников СВО при МБОУ СШ № 9 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 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 с 12 лет и старше

хутор Ажинов
сентябрь, 2025 года

Меню приготавливаемых блюд

РАЦИОН: ГУКОВО ЗАВТРАК 11 И СТАРШЕ СВО МНОГОДЕТНЫЕ с 01.09.2025 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая 300 гр.	300	7	7	37	245	189
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	44	79
	Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр.	10	3	3		34	72
Итого за Завтрак		660	15	10	90	516	
Итого за день		660	15	10	90	516	

(лист 2)

РАЦИОН: ГУКОВО ЗАВТРАК 11 И СТАРШЕ СВО МНОГОДЕТНЫЕ с 01.09.2025 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из птицы (1 вариант) 250 гр.	250	18	26	58	531	502
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр.	70	1		2	11	145
Итого за Завтрак		550	24	30	102	777	
Итого за день		550	24	30	102	777	

(лист 3)

РАЦИОН: ГУКОВО ЗАВТРАК 11 И СТАРШЕ СВО МНОГОДЕТНЫЕ с 01.09.2025 года

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пюре картофельное 150 гр.	150	3	5	22	150	472
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	12	14	20	294	298
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр.	60	1		2	14	145
Итого за Завтрак		550	19	19	74	593	
Итого за день		550	19	19	74	593	

(лист 4)

РАЦИОН: ГУКОВО ЗАВТРАК 11 И СТАРШЕ СВО МНОГОДЕТНЫЕ с 01.09.2025 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
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	13	24	300	74
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр.	70	1		2	11	145
Итого за Завтрак		550	22	30	85	723	
Итого за день		550	22	30	85	723	

(лист 5)

РАЦИОН: ГУКОВО ЗАВТРАК 11 И СТАРШЕ СВО МНОГОДЕТНЫЕ с 01.09.2025 года

Неделя: 1

День: пятница

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша "Дружба" 300 гр.	300	18	18	43	351	225
Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр.	10	3	3		34	72
Итого за Завтрак	550	24	30	77	611	
Итого за день	550	24	30	77	611	

(лист 6)

Рацион: ГУКОВО ЗАВТРАК 11 И СТАРШЕ СВО МНОГОДЕТНЫЕ с 01.09.2025 года

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром 300 гр.	300	11	10	35	351	284
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Сыр сычужный твердый (порциями) 15 гр.	20	6	6		68	72
	Итого за Завтрак	550	17	13	61	540	
Итого за день		550	17	13	61	540	

(лист 7)

Рацион: ГУКОВО ЗАВТРАК 11 И СТАРШЕ СВО МНОГОДЕТНЫЕ с 01.09.2025 года

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рис отварной 150 гр.	150	4	6	29	268	384
	Гуляш из птицы 100 гр.	100	22	28	34	307	293
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	70	1		2	14	145
	Итого за Завтрак	550	31	36	93	733	
Итого за день		550	31	36	93	733	

(лист 8)

Рацион: ГУКОВО ЗАВТРАК 11 И СТАРШЕ СВО МНОГОДЕТНЫЕ с 01.09.2025 года

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 250 гр.	250	22	22	40	569	278
	Сметана 20 гр.	20		3	1	32	434
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	44	79
	Итого за Завтрак	600	24	26	82	786	
Итого за день		600	24	26	82	786	

(лист 9)

Рацион: ГУКОВО ЗАВТРАК 11 И СТАРШЕ СВО МНОГОДЕТНЫЕ с 01.09.2025 года

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	9	8	36	260	204
	Котлета мясная из птицы 100 гр.	100	18	19	23	250	369

...о с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
...леб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	70	1		2	11	145
Завтрак	550	33	31	103	756	
За день	550	33	31	103	756	

(лист 10)

Диет. рацион: ГУКОВО ЗАВТРАК 11 И СТАРШЕ СВО МНОГОДЕТНЫЕ с 01.09.2025 года		Неделя: 2		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Пюре картофельное 150 гр.	150	3	5	22	150	472	
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	13	24	300	74	
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458	
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002	
	Масло сливочное (порциями) 5 гр.	10		8		70	76	
	Горошек зеленый консервированный 60 гр.	60	2		4	24	38	
Итого за Завтрак		550	18	23	76	665		
Итого за день		550	18	23	76	665		
Итого за период		5660	227	248	843	670		
Среднее значение за период			22,7	24,8	84,3	670		

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А.. 2015 г. Электронная версия.
2. Сборник технологических нормативов, рецептов 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.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для общественного питания / Голунова Л.Е., Лабзина М.Т. 2008 год. Электронная версия.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко; Москва "ЛАДА" 2011. Электронная версия.
5. 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.
6. Единый сборник технологических 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., Тепешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.
7. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.