

УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ  
НЕДАЙВОЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА



Недайвозова Ю. А.

"02" сентября 2024 год

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР  
МБОУ СШ № 9



Корниенко Е. И.

"02" сентября 2024 год

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

хутор Ажинов  
Сентябрь, 2024 года

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ГУКОВО ЗАВТРАК 7-11 с 02.09.2024 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая 250 гр.	250	7	8	37	247	189
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр.	10	3	3		34	72
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
<b>Итого за Завтрак</b>		620	15	19	90	592	
<b>Итого за день</b>		620	15	19	90	592	

(лист 2)

Рацион: ГУКОВО ЗАВТРАК 7-11 с 02.09.2024 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
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145
<b>Итого за Завтрак</b>		550	24	38	102	848	
<b>Итого за день</b>		550	24	38	102	848	

(лист 3)

Рацион: ГУКОВО ЗАВТРАК 7-11 с 02.09.2024 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
<b>Итого за Завтрак</b>		550	19	19	74	593	
<b>Итого за день</b>		550	19	19	74	593	

(лист 4)

Рацион: ГУКОВО ЗАВТРАК 7-11 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 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 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145
<b>Итого за Завтрак</b>		550	22	31	91	756	
<b>Итого за день</b>		550	22	31	91	756	

Рацион: ГУКОВО ЗАВТРАК 7-11 с 02.09.2024 года

Неделя: 1

День: пятница

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
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр.	10	3	3		34	72
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
<b>Итого за Завтрак</b>		600	19	25	78	587	
<b>Итого за день</b>		600	19	25	78	587	

Рацион: ГУКОВО ЗАВТРАК 7-11 с 02.09.2024 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 265 гр.	265	11	10	35	283	284
	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) 10 гр.	10		8		71	76
	Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр.	10	3	3		34	72
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
<b>Итого за Завтрак</b>		615	16	22	71	556	
<b>Итого за день</b>		615	16	22	71	556	

Рацион: ГУКОВО ЗАВТРАК 7-11 с 02.09.2024 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
	Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр.	10	3	3		34	72
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
	<b>Итого за Завтрак</b>		550	34	39	93	767
<b>Итого за день</b>		550	34	39	93	767	

Рацион: ГУКОВО ЗАВТРАК 7-11 с 02.09.2024 года

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 220 гр.	220	19	18	45	502	278
	Сметана 20 гр.	20		3	1	32	434
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 25 гр.	25	2	1	13	67	13002,01
	Фрукты свежие (Банан) 100 гр.	100	2	1	21	96	79
<b>Итого за Завтрак</b>		565	23	23	95	758	
<b>Итого за день</b>		565	23	23	95	758	

Рацион: ГУКОВО ЗАВТРАК 7-11 с 02.09.2024 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	26	260	204
	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 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Печенье 20 гр.	20	2	2	15	83	ПТ
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145
<b>Итого за Завтрак</b>		560	35	33	108	839	
<b>Итого за день</b>		560	35	33	108	839	

(лист 10)

Рацион: ГУКОВО ЗАВТРАК 7-11 с 02.09.2024 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) 10 гр.	10		8		71	76
	Горошек зеленый консервированный 60 гр.	60	2		4	24	38
<b>Итого за Завтрак</b>		550	18	27	76	666	
<b>Итого за день</b>		550	18	27	76	666	
<b>Итого за период</b>		5 710	225	276	878	6962	
<b>Среднее значение за период</b>			22,5	27,6	87,8	696,2	

1. Покупные товары.

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А.. 2015 г. Электронная версия.

3. 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.

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

5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко; Москва "ЛАДА" 2011. Электронная версия.

6. 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.

7. 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.

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