

УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВОЗОВА ОКСАНА ПЕТРОВНА



Недайвозова О. П.

03 апреля 2023 год

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МБОУ СШ № 9



Е. И. Корниенко

03 апреля 2023 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, используемые для приготовления блюд и напитков, 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 лет до 11 лет

хутор Ажинов
апрель, 2023 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЗАВТРАК Гуково 7-11 лет 64,30 с 01.04.2023 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	9	38	230	255
	Колбаска мясная с соусом 100 гр.	100	7	15	18	194	74
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Бутерброды с сыром 40/10 50 гр.	50	6	4	21	141	67
Итого за Завтрак		500	19	28	87	606	
Итого за день		500	19	28	87	606	

(лист 2)

Рацион: ЗАВТРАК Гуково 7-11 лет 64,30 с 01.04.2023 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая 250 гр.	250	11	18	41	277	233
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
Итого за Завтрак		500	16	18	84	470	
Итого за день		500	16	18	84	470	

(лист 3)

Рацион: ЗАВТРАК Гуково 7-11 лет 64,30 с 01.04.2023 года

Неделя: 1

День: среда

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
	Котлеты Московские с соусом 90 гр.	90	8	9	12	128	270
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 150 гр.	150	9	8	33	255	171
	Бутерброды с маслом 25/5 30 гр.	30	3	6	18	138	1
	Чай с лимоном 207 гр	207			10	44	459
	Итого за Завтрак		537	21	23	75	576
Итого за день		537	21	23	75	576	

(лист 4)

Рацион: ЗАВТРАК Гуково 7-11 лет 64,30 с 01.04.2023 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	15	52	425	401
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5	19	141	464
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		500	19	20	81	613	
Итого за день		500	19	20	81	613	

(лист 5)

Рацион: ЗАВТРАК Гуково 7-11 лет 64,30 с 01.04.2023 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
	Пюре картофельное 150 гр.	150	3	5	22	150	472
	Гуляш из птицы 100 гр.	100	22	28	34	307	293
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
Итого за Завтрак		530	28	33	78	559	
Итого за день		530	28	33	78	559	

Рацион: ЗАВТРАК Гуково 7-11 лет 64,30 с 01.04.2023 года

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Янтарная" пшенная с яблоками 200 гр.	200	12	11	45	349	168
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Печенье 40 гр.	40	3	4	20	158	ПТ
	Бутерброды с маслом и сыром 40/10/10 60 гр.	60	7	9	21	212	67
Итого за Завтрак		500	22	24	101	780	
Итого за день		500	22	24	101	780	

Рацион: ЗАВТРАК Гуково 7-11 лет 64,30 с 01.04.2023 года

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники из творога со сметаной 200 гр	200	30	21	47	478	324
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	28	155	461
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
	Итого за Завтрак		500	33	24	85	680
Итого за день		500	33	24	85	680	

Рацион: ЗАВТРАК Гуково 7-11 лет 64,30 с 01.04.2023 года

Неделя: 2

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
	Мясная колбаска 90 гр.	90	11	11	24	300	74
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
	Бутерброды с маслом 25/5 30 гр	30	3	6	18	138	1
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Итого за Завтрак		537	18	22	76	646
Итого за день		537	18	22	76	646	

Рацион: ЗАВТРАК Гуково 7-11 лет 64,30 с 01.04.2023 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	16	17	59	387	204
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Итого за Завтрак		500	16	17	79	475
Итого за день		500	16	17	79	475	

Рацион: ЗАВТРАК Гуково 7-11 лет 64,30 с 01.04.2023 года

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" 205 гр.	205	7	8	34	240	225
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Бутерброды с маслом и сыром 40/10/10 60 гр.	60	7	9	21	212	67
	Печенье 30 гр.	30	2	3	21	119	ПТ
	Итого за Завтрак		502	16	20	86	615
Итого за день		502	16	20	86	615	
Итого за период		5 106	208	229	832	6020	
Среднее значение за период			20,8	22,9	83,2	602	

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для общественного питания / Голунова Л.Е., Лабзина М.Т. 2008 год. Электронная версия.
2. Покупные товары.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. Электронная версия.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А.. 2015 г. Электронная версия.
5. Сборник рецептур 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.
6. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.
7. 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.
8. 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.