

УТВЕРЖДЕНО

СОГЛАСОВАНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ  
НЕДАЙВОЗОВА ОКСАНА ПЕТРОВНА

ДИРЕКТОР  
МБОУ СШ № 9



Недайвозова О. П.



Е. Н. Корниенко

31 апреля 2023 год

31 апреля 2023 год

**Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся льготных категорий  
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 12 лет и старше

хутор Ажинов  
апрель, 2023 года

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково\_12 лет и старше 64,37\_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 180 гр.	180	7	9	34	297	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 50/20 70 гр.	70	9	3	25	168	67
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>87</b>	<b>700</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>87</b>	<b>700</b>	

(лист 2)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково\_12 лет и старше 64,37\_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
	Печенье 50 гр.	50	4	5	35	198	ПТ
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>119</b>	<b>668</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>119</b>	<b>668</b>	

(лист 3)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково\_12 лет и старше 64,37\_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 100 гр	100	1		3	19	145
	Котлеты Московские с соусом 100 гр.	100	12	10	19	143	270
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 180 гр.	180	11	10	47	306	171
	Бутерброды с маслом 25/5 30 гр.	30	3	6	18	138	1
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>617</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>97</b>	<b>650</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>617</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>97</b>	<b>650</b>	

(лист 4)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково\_12 лет и старше 64,37\_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 300 гр.	300	22	33	94	637	401
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5	19	141	464
	Мармелад 50 гр.	50	2	3	8	156	ПТ
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>29</b>	<b>41</b>	<b>121</b>	<b>934</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>29</b>	<b>41</b>	<b>121</b>	<b>934</b>	

(лист 5)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково\_12 лет и старше 64,37\_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 100 гр	100	1		4	24	145
	Гуляш из птицы 100 гр.	100	22	28	34	307	293
	Пюре картофельное 180 гр.	180	5	8	29	191	374
	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>630</b>	<b>31</b>	<b>45</b>	<b>98</b>	<b>741</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>630</b>	<b>31</b>	<b>45</b>	<b>98</b>	<b>741</b>	

(лист 6)

Рацион: ЗАВТРАК Гуково\_12 лет и старше 64,37 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 250 гр.	250	16	17	57	436	168
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Печенье 30 гр.	30	2	3	21	119	ПТ
	Бутерброды с сыром 50/20 70 гр.	70	9	3	25	168	67
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>557</b>	<b>27</b>	<b>23</b>	<b>113</b>	<b>767</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>557</b>	<b>27</b>	<b>23</b>	<b>113</b>	<b>767</b>	

(лист 7)

Рацион: ЗАВТРАК Гуково\_12 лет и старше 64,37 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 250 гр	250	38	26	59	598	324
	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>550</b>	<b>41</b>	<b>29</b>	<b>97</b>	<b>800</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>41</b>	<b>29</b>	<b>97</b>	<b>800</b>	

(лист 8)

Рацион: ЗАВТРАК Гуково\_12 лет и старше 64,37 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 180 гр.	180	5	8	29	191	374
	Мясная колбаска 100 гр.	100	12	12	27	333	74
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Бутерброды с маслом 25/5 30 гр.	30	3	6	18	138	1
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>617</b>	<b>21</b>	<b>26</b>	<b>88</b>	<b>730</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>617</b>	<b>21</b>	<b>26</b>	<b>88</b>	<b>730</b>	

(лист 9)

Рацион: ЗАВТРАК Гуково\_12 лет и старше 64,37 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 250 гр.	250	19	19	79	526	204
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр	100			10	47	79
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>99</b>	<b>614</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>99</b>	<b>614</b>	

(лист 10)

Рацион: ЗАВТРАК Гуково\_12 лет и старше 64,37 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" 250 гр.	250	8	10	54	260	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 40 гр.	40	3	4	20	158	ПТ
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>557</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>105</b>	<b>674</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>557</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>105</b>	<b>674</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>5 728</b>	<b>256</b>	<b>282</b>	<b>1024</b>	<b>7278</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>25,6</b>	<b>28,2</b>	<b>102,4</b>	<b>727,8</b>	



1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для общественного питания / Голунова Л.Е., Лабзина М.Т. 2008 год. Электронная версия.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. Электронная версия.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А.. 2015 г. 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.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с. Электронная версия.
5. Покупные товары.
6. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. 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.