

УТВЕРЖДЕНО

СОГЛАСОВАНО



Индивидуальный предприниматель  
Недайкина Оксана Петровна

*38*

09 января 2023 год



Администратор  
МБОУ СШ № 9

Е. Н. Корниенко

09 января 2023 год

**Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся льготных категорий  
при МБОУ СШ и ОШ 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  
январь ,2023 год

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЗАВТРАК Гуково 12 лет и старше 64,37 с 09.01.2023 года

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи              | Наименование блюда                                     | Вес блюда  | Пищевые вещества |           |           | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|------------|------------------|-----------|-----------|-------------------------|-------------|
|                         |  |            | Белки            | Жиры      | Углеводы  |                         |             |
| Завтрак                 | Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром 250 гр. | 250        | 11               | 13        | 54        | 498                     | 255         |
|                         | Чай с молоком 200 гр.                                  | 200        | 2                | 1         | 12        | 64                      | 460         |
|                         | Бутерброды с сыром 50/50 100 гр.                       | 100        | 18               | 8         | 25        | 243                     | 67          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>550</b> | <b>31</b>        | <b>22</b> | <b>91</b> | <b>805</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>550</b> | <b>31</b>        | <b>22</b> | <b>91</b> | <b>805</b>              |             |

(лист 2)

Рацион: ЗАВТРАК Гуково 12 лет и старше 61,01 с 09.01.2023 года

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи              | Наименование блюда                       | Вес блюда  | Пищевые вещества |           |           | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|------------|------------------|-----------|-----------|-------------------------|-------------|
|                         |  |            | Белки            | Жиры      | Углеводы  |                         |             |
| Завтрак                 | Яйцо вареное 100 гр.                     | 100        | 13               | 14        | 1         | 187                     | 266         |
|                         | Винегрет 200 гр.                         | 200        | 4                | 5         | 52        | 199                     | 51          |
|                         | Чай с сахаром 200 гр.                    | 200        |                  |           | 10        | 41                      | 458         |
|                         | Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр. | 50         | 4                |           | 25        | 118                     | 13002       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>550</b> | <b>21</b>        | <b>19</b> | <b>88</b> | <b>545</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>550</b> | <b>21</b>        | <b>19</b> | <b>88</b> | <b>545</b>              |             |

(лист 3)

Рацион: ЗАВТРАК Гуково 12 лет и старше 64,37 с 09.01.2023 года

Неделя: 1

День: среда

| 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        | 12               | 10        | 19        | 143                     | 270         |
|                         | Каша рассыпчатая гречневая с маслом М 180 гр. | 180        | 10               | 11        | 36        | 326                     | 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>26</b>        | <b>27</b> | <b>87</b> | <b>675</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>617</b> | <b>26</b>        | <b>27</b> | <b>87</b> | <b>675</b>              |             |

(лист 4)

Рацион: ЗАВТРАК Гуково 12 лет и старше 64,37 с 09.01.2023 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               | 38        | 73         | 637                     | 401         |
|                         | Кофейный напиток с молоком 200 гр.  | 200        | 3                | 3         | 21         | 127                     | 464         |
|                         | Мармелад 50 гр.                     | 50         | 2                | 3         | 8          | 156                     | ПТ          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     | <b>550</b> | <b>27</b>        | <b>44</b> | <b>102</b> | <b>920</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                     | <b>550</b> | <b>27</b>        | <b>44</b> | <b>102</b> | <b>920</b>              |             |

(лист 5)

Рацион: ЗАВТРАК Гуково 12 лет и старше 64,37 с 09.01.2023 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               | 10   | 46       | 392                     | 309         |

|   |            |           |           |           |            |     |
|---|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----|
| 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>21</b> | <b>19</b> | <b>80</b> | <b>630</b> |     |
| <b>Итого за день</b>                        | <b>550</b> | <b>21</b> | <b>19</b> | <b>80</b> | <b>630</b> |     |

(лист 6)

Рацион: ЗАВТРАК Гуково 12 лет и старше 64,37 с 09.01.2023 года

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи              | Наименование блюда                        | Вес блюда  | Пищевые вещества |           |           | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|------------|------------------|-----------|-----------|-------------------------|-------------|
|                         |   |            | Белки            | Жиры      | Углеводы  |                         |             |
| Завтрак                 |   |            |                  |           |           |                         |             |
|                         | Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.         | 200        | 16               | 18        | 40        | 435                     | 502         |
|                         | 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>23</b>        | <b>19</b> | <b>81</b> | <b>641</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>550</b> | <b>23</b>        | <b>19</b> | <b>81</b> | <b>641</b>              |             |

(лист 7)

Рацион: ЗАВТРАК Гуково 12 лет и старше 64,37 с 09.01.2023 года

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи              | Наименование блюда             | Вес блюда  | Пищевые вещества |           |           | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------|------------|------------------|-----------|-----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                |            | Белки            | Жиры      | Углеводы  |                         |             |
| Завтрак                 |                                |            |                  |           |           |                         |             |
|                         | Запеканка из творога 200 гр.   | 200        | 18               | 27        | 58        | 336                     | 278         |
|                         | Сметана 30 гр.                 | 30         | 1                | 5         | 1         | 47                      | 434         |
|                         | Какао с молоком 200 гр.        | 200        | 3                | 3         | 28        | 155                     | 461         |
|                         | Фрукты свежие (Яблоко) 125 гр. | 125        | 1                | 1         | 12        | 59                      | 386         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | <b>555</b> | <b>23</b>        | <b>36</b> | <b>99</b> | <b>597</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                | <b>555</b> | <b>23</b>        | <b>36</b> | <b>99</b> | <b>597</b>              |             |

(лист 8)

Рацион: ЗАВТРАК Гуково 12 лет и старше 64,37 с 09.01.2023 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 09.01.2023 года

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи              | Наименование блюда                 | Вес блюда  | Пищевые вещества |           |           | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------------------|------------|------------------|-----------|-----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                    |            | Белки            | Жиры      | Углеводы  |                         |             |
| Завтрак                 |                                    |            |                  |           |           |                         |             |
|                         | Макаронны 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 09.01.2023 года

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|            |                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |