

УТВЕРЖДЕНО

СОГЛАСОВАНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
Ирина Владимировна Недаинова
Ирина Владимировна Недаинова
Ирина Владимировна Недаинова

ДИРЕКТОР
МБОУ СШ № 9

Не

Ирина Владимировна
Недаинова
Оксана
Петровна

09 января 2023 год



Е. И. Корниенко

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

хутор Ажинов
январь , 2023 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЗАВТРАК Гуково 7-11 лет 64,30 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	200	6	19	51	397	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
Итого за Завтрак		500	26	28	88	704	
Итого за день		500	26	28	88	704	

(лист 2)

Рацион: ЗАВТРАК Гуково 7-11 лет 64,30 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	12	1	157	266
	Винегрет 150 гр.	150	3	19	34	258	51
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
Итого за Завтрак		500	20	31	70	574	
Итого за день		500	20	31	70	574	

(лист 3)

Рацион: ЗАВТРАК Гуково 7-11 лет 64,30 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 60 гр	60	1		2	14	145
	Котлеты Московские с соусом 90 гр.	90	8	9	12	128	270
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом М	150	9	7	39	270	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	22	81	594	
Итого за день		537	21	22	81	594	

(лист 4)

Рацион: ЗАВТРАК Гуково 7-11 лет 64,30 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 200 гр.	200	14	15	52	425	401
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	3	3	21	127	464
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		500	17	18	83	599	
Итого за день		500	17	18	83	599	

(лист 5)

Рацион: ЗАВТРАК Гуково 7-11 лет 64,30 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 60 гр	60	1		2	11	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
Итого за Завтрак		510	21	19	79	622	
Итого за день		510	21	19	79	622	

(лист 6)

Рацион: ЗАВТРАК Гуково 7-11 лет 64,30 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 60 гр	60	1		2	14	145
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
Итого за Завтрак		500	22	19	74	607	
Итого за день		500	22	19	74	607	

(лист 7)

Рацион: ЗАВТРАК Гуково 7-11 лет 64,30 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 180 гр.	180	16	14	29	410	278
	Сметана 20 гр.	20		3	1	32	434
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	28	155	461
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		500	19	20	68	644	
Итого за день		500	19	20	68	644	

(лист 8)

Рацион: ЗАВТРАК Гуково 7-11 лет 64,30 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 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	

(лист 9)

Рацион: ЗАВТРАК Гуково 7-11 лет 64,30 с 09.01.2023 года

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром 200 гр.	200	16	17	59	337	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	425	
Итого за день		500	16	17	79	425	

(лист 10)

Рацион: ЗАВТРАК Гуково 7-11 лет 64,30 с 09.01.2023 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	5 086	196	216	784	6030		
Среднее значение за период		19,6	21,6	78,4	603		

1. Покупные товары.

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко; Москва "ЛАДА" 2011. 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. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. 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.,