

УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВЗОВА ОКСАНА ПЕТРОВНА



Недайвозова О. П.

01 декабря 2022 год

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МБОУ СШ № 9



Е. И. Корниенко

01 декабря 2022 год

Примерное 10-дневное меню для организации бесплатного горячего питания 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 приготовления 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
декабрь, 2022 года

Меню приготавливаемых блюд

Неделя: 1

День: понедельник

Рацион: ЗАВТРАК	Гуково_7-11 лет 95,64 с 01.12.2022 года	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	200	10	17	20	545	255
		Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
		Печенье 50 гр.	50	4	5	35	198	117
		Сок яблочный в ИУ 200 гр.	200			20	90	117
		Йогурт (ПИ) 95 гр.	100	6	2	23	142	111
Итого за Завтрак			750	22	25	110	1039	
Итого за День			750	22	25	110	1039	(лист 2)

Рацион: ЗАВТРАК Гуково_7-11 лет 95,64 с 01.12.2022 года

Неделя: 1

День: вторник

Рацион: ЗАВТРАК	Гуково_7-11 лет 95,64 с 01.12.2022 года	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		Омлет натуральный 200 гр.	200	15	21	32	348	267
		Свекла отварная 60 гр.	60	1		5	25	26
		Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
		Хлеб пшеничный 2 сорт обогатченный 50 гр.	50	4		25	118	13002
		Мармелад 20 гр.	20	3	4	11	208	117
Итого за Завтрак			530	23	25	83	740	
Итого за День			530	23	25	83	740	(лист 3)

Рацион: ЗАВТРАК Гуково_7-11 лет 95,64 с 01.12.2022 года

Неделя: 1

День: среда

Рацион: ЗАВТРАК	Гуково_7-11 лет 95,64 с 01.12.2022 года	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	17	128	270
		Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 150 гр.	150	9	8	33	255	171
		Бутерброды с маслом 40/10 50 гр.	50	3	9	21	178	67
		Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
Итого за Завтрак			557	21	26	83	619	
Итого за День			557	21	26	83	619	(лист 4)

Рацион: ЗАВТРАК Гуково_7-11 лет 95,64 с 01.12.2022 года

Неделя: 1

День: четверг

Рацион: ЗАВТРАК	Гуково_7-11 лет 95,64 с 01.12.2022 года	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		Оладьи со стухенным молоком 200 гр.	200	14	15	29	425	401
		Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	3	3	21	127	464
		Печенье 50 гр.	50	4	5	35	198	117
		Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
		Итого за Завтрак			550	21	23	95
Итого за День			550	21	23	95	797	(лист 5)

Рацион: ЗАВТРАК Гуково_7-11 лет_95,64 с 01.12.2022 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	16	46	392	309
	Чай с сахаром 212 гр	212			15	60	376
	Бутерброды с маслом и сыром 30/10/10 50 гр.	50	3	9	21	178	67
	Йогурт (ПИ) 95 гр.	100	6	2	23	142	ПИ
Итого за Завтрак		622	27	27	107	783	
Итого за День		622	27	27	107	783	(лист 6)

Рацион: ЗАВТРАК Гуково_7-11 лет_95,64 с 01.12.2022 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	34	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 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Сок яблочный в ИУ 200 гр.	200			20	90	ПТ
Итого за Завтрак		790	1	20	8	47	ПИ
Итого за День		790	22	20	92	730	730
Итого за День		790	22	20	92	730	(лист 7)

Рацион: ЗАВТРАК Гуково_7-11 лет_95,64 с 01.12.2022 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	18	17	35	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	21	23	74	644
Итого за День		500	21	23	74	644	(лист 8)

Рацион: ЗАВТРАК Гуково_7-11 лет_95,64 с 01.12.2022 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
	Сосиски отварные 70 гр.	70	8	16	1	184	74
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Чай с лимоном 207 гр.	207	3	4	10	44	459
	Мармелад 20 гр.	20			11	208	ПТ
Итого за Завтрак		567	16	29	60	789	789
Итого за День		567	16	29	60	789	(лист 9)

Рацион: ЗАВТРАК Г_уково_7-11 лет_95,64 с 01.12.2022 года

Неделя: 2

День: четверг

Примем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронны отварные с сыром 200 гр.	200	11	15	22	337	204
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Печенье 50 гр.	50	4	5	35	198	ПТ
	Сок яблочный в ИУ 200 гр.	200			20	90	ПТ
	Йогурт (ПИ) 95 гр.	95	6	2	21	135	ПИ
Итого за завтрак		745	23	23	110	824	
Итого за день		745	23	23	110	824	

(лист 10)

Рацион: ЗАВТРАК Г_уково_7-11 лет_95,64 с 01.12.2022 года

Неделя: 2

День: пятница

Примем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" 205 гр.	205	6	8	34	240	225
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Бутерброды с сыром 40/10 50 гр.	50	6	4	21	141	67
	Масло сливочное (порциями) 20 гр.	20		8		71	76
	Фрукты свежие (Мандарин) 100 гр.	100	1		8	43	79
Итого за завтрак		582	13	20	73	539	
Итого за день		582	13	20	73	539	
Среднее значение за период		6 173	209	241	887	7296	
			20,9	24,1	88,7	729,6	

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко; Москва "ЛАДА" 2011. Электронная версия.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Мосгильяна. - М.: Делу принт, 2011. - 584 с. Электронная версия.
4. Покупные товары.
5. 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.
6. Единый сборник технологический нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных