

УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВОВОЗА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

Недайвозова Ю



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР

МБОУ Гимназия № 12

Шиндер Т. С.



Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов
при МБОУ СОШ города Каменск-Шахтинска

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 12 лет и старше

хутор Ажинов
январь, 2024 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше_с 09.01.2024 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 180 гр.	180	11	14	42	306	171
	Мясная колбаска 100 гр.	100	9	13	18	333	74
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 60 гр.	60	5		30	141	13002
Итого за Завтрак		547	25	27	100	824	
Итого за день		547	25	27	100	824	

(лист 2)

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше_с 09.01.2024 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронны отварные с сыром 200 гр.	200	15	17	50	367	204
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
	Бутерброды с маслом 40/10 50 гр.	50	3	9	21	178	67
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		550	21	29	107	747	
Итого за день		550	21	29	107	747	

(лист 3)

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше_с 09.01.2024 года

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая 250 гр.	250	10	11	36	281	153
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Бутерброды с сыром 40/10 50 гр.	50	6	4	21	141	67
	Печенье 50 гр.	50	4	5	27	198	ПТ
Итого за Завтрак		550	21	20	102	695	
Итого за день		550	21	20	102	695	

(лист 4)

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше_с 09.01.2024 года

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные 200 гр.	200	8	8	51	306	257
	Соус "Болоньезе" (мясной) 100 гр.	100	5	14	18	161	2295
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5	19	141	464
	Бутерброды с маслом и сыром 30/10/10 50 гр.	50	3	9	21	178	67
Итого за Завтрак		550	21	36	109	786	
Итого за день		550	21	36	109	786	

(лист 5)

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше_с 09.01.2024 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 220 гр.	220	19	18	45	502	278
	Варенье, джем, повидло (порциями) 45 гр.	45			7	28	84

Чай с сахаром 212 гр	212				15	60	376
Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 60 гр.	60	5			30	141	13002
Итого за Завтрак	537	24	18		97	731	
Итого за день	537	24	18		97	731	

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ_12 лет и старше_с 09.01.2024 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) 220 гр.	220	19	25	58	467	502
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 60 гр.	60	5		30	141	13002
Итого за Завтрак		587	25	25	101	671	
Итого за день		587	25	25	101	671	

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ_12 лет и старше_с 09.01.2024 года
 Неделя: 2
 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	7	47	297	255
	Мясная колбаска 100 гр.	100	9	13	18	333	74
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5	19	141	464
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 60 гр.	60	5		30	141	13002
Итого за Завтрак		540	26	25	114	912	
Итого за день		540	26	25	114	912	

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ_12 лет и старше_с 09.01.2024 года
 Неделя: 2
 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вареники ленивые 250 гр.	250	21	23	32	564	288
	Соус молочный (сладкий) 45 гр.	45	1	2	5	43	327
	Чай с сахаром 212 гр	212			15	60	376
	Печенье 50 гр.	50	4	5	27	198	ПТ
Итого за Завтрак		557	26	30	79	865	
Итого за день		557	26	30	79	865	

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ_12 лет и старше_с 09.01.2024 года
 Неделя: 2
 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374
	Котлета мясная из птицы 100 гр.	100	18	19	23	250	369
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 60 гр.	60	5		30	141	13002
Итого за Завтрак		600	29	25	114	702	
Итого за день		600	29	25	114	702	

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ_12 лет и старше_с 09.01.2024 года
 Неделя: 2
 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	------------------	--	--	-------------------------	-------------

наименование рецептуры	количество	белки	жиры	углеводы	рецептуры	
Завтрак	Каша "Дружба" 300 гр.	18	18	43	351	225
	Чай с сахаром 212 гр			15	60	376
	Бутерброды с маслом и сыром 25/10/5 40 гр.	4	8	24	186	67
Итого за Завтрак	552	22	26	82	597	
Итого за день	552	22	26	82	597	
Итого за период	5 570	240	261	1005	7530	
Среднее значение за период		24	26,1	100,5	753	

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко; Москва "ЛАДА" 2011. Электронная
2. Покупные товары.
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.
4. Снигур М.И., Корешкова З.Т. Питание детей Киев: Радяньска школа, 1988. — 702 с. — ISBN 5-330-00231-1. Электронная версия.
5. Единый сборник технологический 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., Талешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.
6. ГОСТ 32691-2014, Межгосударственный стандарт "Порядок разработки фирменных и новых блюд и изделий на предприятиях общественного питания.
7. 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.

Авторы: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко
 2024 год