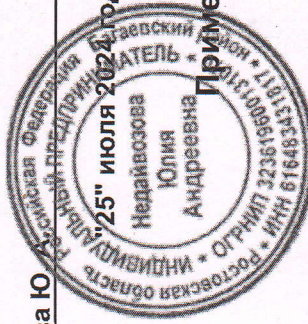


УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

Недайвзова Ю. А.

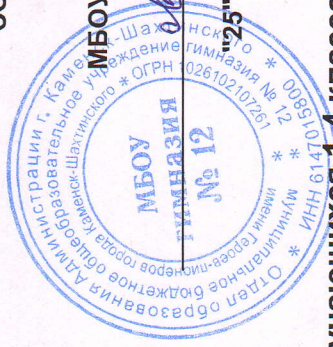


СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МБОУ Гимназия № 12

Шиндер Т. С.

Шиндер Т. С.



Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов
в МБОУ СОШ города Каменск-Шахтинского

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
июля, 2024 года

ИП НЕДАЙВОВА Ю. А.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет с 02.09.2024 года		Неделя: 1		День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак	Макаронные отварные с сыром 150 гр.	150	13	15	46	253
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155
	Бутерброды с маслом 40/10 50 гр.	50	3	9	21	178
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47
Итого за Завтрак		500	19	27	103	633
Итого за день		500	19	27	103	633

(лист 2)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет с 02.09.2024 года		Неделя: 1		День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 150 гр.	150	9	8	37	255
	Колбасные изделия отварные 90 гр.	90	11	11	24	300
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14
		520	23	19	88	677
Итого за Завтрак		520	23	19	88	677
Итого за день		520	23	19	88	677

(лист 3)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет с 02.09.2024 года		Неделя: 1		День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая 200 гр.	200	8	9	23	225
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75
	Бутерброды с сыром 40/10 50 гр.	50	6	4	21	141
	Печенье 50 гр.	50	4	5	27	198
Итого за Завтрак		500	19	18	89	639
Итого за день		500	19	18	89	639

(лист 4)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет с 01.03.2024 года		Неделя: 1		День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак	Макаронные изделия отварные 150 гр.	150	6	8	37	230
	Соус "Болоньезе" (мясной) 100 гр.	100	6	14	18	161

Итого за Завтрак Итого за день	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Бутерброды с маслом и сыром 30/12/8 50 гр.	50	4	7	15	186	67
		500	16	29	80	618	
		500	16	29	80	618	(лист 5)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет с 02.09.2024 года		Неделя: 1		День: пятница			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 150 гр.	150	18	22	42	261	278
	Варенье, джем, повидло (порциями) 30 гр.	30			5	18	84
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5	19	141	464
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		500	25	27	86	514	
Итого за день		500	25	27	86	514	(лист 6)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет с 02.09.2024 года		Неделя: 2		День: понедельник			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из отварной свинины 200 гр.	200	21	28	45	436	244
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
		500	25	28	82	602	
Итого за Завтрак		500	25	28	82	602	(лист 7)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет с 02.09.2024 года		Неделя: 2		День: вторник			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	9	8	26	260	204
	Колбасные изделия отварные 90 гр.	90	11	11	24	300	353
	Кофейный напиток блм 200 гр.	200	1		18	75	432
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Свекла отварная 60 гр.	60	1		5	25	26
Итого за Завтрак		520	24	19	83	707	
Итого за день		520	24	19	83	707	(лист 8)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет с 02.09.2024 года		Неделя: 2		День: среда			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вареники ленивые 200 гр.	200	20	20	39	360	157
	Соус молочный (сладкий) 50 гр.	50	1	2	5	43	327
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460

Итого за Завтрак	Бутерброды с маслом и сыром 30/12/8 50 гр.	50	4	7	15	186	67
Итого за день		500	27	30	71	653	
		500	27	30	71	653	

(лист 9)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет с 02.09.2024 года		Неделя: 2		День: четверг			
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
	Котлета мясная из птицы 90 гр.	90	10	11	24	300	369
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогатенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
		520	19	19	84	666	
Итого за Завтрак		520	19	19	84	666	
Итого за день							

(лист 10)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет с 02.09.2024 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	13	13	34	280	225
	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
		500	16	22	65	499	
Итого за Завтрак		500	16	22	65	499	
Итого за день		5 060	213	238	831	6208	
Итого за период			21,3	23,8	83,1	620,8	
Среднее значение за период			21,3	23,6	85,2	637,4	
Среднее значение за период							

- Алексеева А. С. и др. Организация питания детей в дошкольных учреждениях: Пособие для воспитателя дет. сада/ А. С. Алексеева, Л. В. Дружинина, К. С. Ладода -М.: Просвещение. 1990.-280 с. Электронная версия.
- Покупные товары.
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.
- Снигур М.И., Корешкова З.Т. Питание детей Киев: Радянська школа, 1988. — 702 с. — ISBN 5-330-00231-1. Электронная версия.
- 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.
- 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: Перевалова А. Я., Коровка Л. С., Тепешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.

7. ГОСТ 32691-2014, Межгосударственный стандарт "Услуги общественного питания" Порядок разработки фирменных и новых блюд и изделий на предприятиях общественного питания.
8. Сборник рецептов 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.