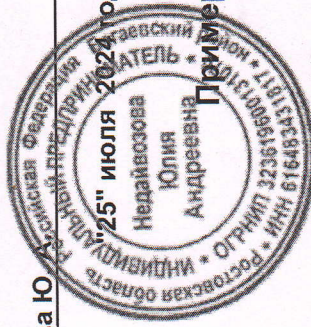


УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

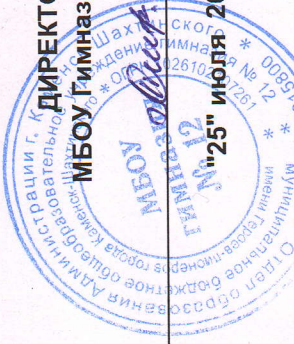
Недайвзова Ю.



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
июля, 2024 года

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ИП НЕДАЙВОВОВА Ю. А.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше с 02.09.2024 года			Неделя: 1		День: понедельник			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Макароны отварные с сыром 180 гр.	180	16	6	44	304	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		530	22	18	101	684			
Итого за день		530	22	18	101	684			

(лист 2)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше с 02.09.2024 года					Неделя: 1		День: вторник			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Углеводы					
			Белки	Жиры							
Завтрак	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 150 гр.	150	9	8	37		255	171			
	Колбасные изделия отварные 100 гр.	100	9	13	18		333	74			
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15		61	459			
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 60 гр.	60	5		30		141	13002			
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2		14	145			
Итого за Завтрак		570	24	21	102		804				
Итого за день		570	24	21	102		804				
									(лист 3)		

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше с 02.09.2024 года				Неделя: 1		День: среда		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Углеводы			
			Белки	Жиры					
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	
		550	21	20	102		695		
Итого за Завтрак		550	21	20	102		695		
Итого за день								(лист 4)	

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше с 02.09.2024 года					Неделя: 1		День: четверг		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Углеводы				
			Белки	Жиры						
Завтрак										255
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	7	47			297		
	Соус "Болоньезе" (мясной) 100 гр.	100	6	14	18			161		2295

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
Итого за Завтрак		530	17	28		90	685	
Итого за день		530	17	28		90	685	

(лист 5)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше 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 60 гр.	60	5		30	141	13002	
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79	
Итого за Завтрак		540	28	27	106	608		
Итого за день		540	28	27	106	608		

(лист 6)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше с 02.09.2024 года									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			День: понедельник		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Плов из отварной свинины 200 гр.	200	21	28	45		436		244
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3		19		145
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15		61		459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 60 гр.	60	5		30		141		13002
Итого за Завтрак		560	27	28	93		657		
Итого за день		560	27	28	93		657		

(лист 7)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше 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 180 гр.	180	10	11	31	312	204	
	Колбасные изделия отварные 100 гр.	100	9	13	18	333	74	
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432	
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 60 гр.	60	5		30	141	13002	
	Свекла отварная 60 гр.	60	1		5	25	26	
Итого за Завтрак		600	26	24	102	886		
Итого за день		600	26	24	102	886		

(лист 8)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше 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 250 гр.	250	21	23	32	564	
	Соус молочный (сладкий) 50 гр.	50	1	2	5	43	
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	
						460	

Бутерброды с маслом и сыром 30/12/8 50 гр.		50	4	7	15	186	67
Итого за Завтрак		550	28	33	64	857	
Итого за день		550	28	33	64	857	(лист 9)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше 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 100 гр.	100	18	19	23	250	369
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 60 гр.	60	5		30	141	13002
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
Итого за Завтрак		570	30	27	103	710	
Итого за день		570	30	27	103	710	(лист 10)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше 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 30/12/8 50 гр.	50	4	7	15	186	67
	Печенье 50 гр.	50	4	5	27	198	ПТ
Итого за Завтрак		550	21	25	86	705	
Итого за день		550	21	25	86	705	
Итого за период		5 550	244	251	949	7291	
Среднее значение за период			24,4	25,1	94,9	729,1	

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г. Электронная версия.

2. Алексеева А. С. и др. Организация питания детей в дошкольных учреждениях: Пособие для воспитателя дет. сада/ А. С. Алексеева, Л. В. Дружинина, К. С. Ладодо -М.: Просвещение. 1990.-280 с. Электронная версия.

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко; Москва "ЛАДА" 2011. Электронная версия.

4. Покупные товары.

5. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.

6. Снигур М.И., Корешкова З.Т. Питание детей Киев: Радянська школа, 1988. — 702 с. — ISBN 5-330-00231-1. Электронная версия.

7. 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.

8. 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., Тапешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.

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

10. 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.