

УТВЕРЖДЕНО



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙЕЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

Недайезова Ю. А.

" 01" сентября 2025 год

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МБОУ Гимназии № 10

Е.С. Лопина

" 01" сентября 2025 год

Примерное 10-дневное меню питания завтраков для обучающихся льготных категорий, обучающихся из многодетных семей и участников СВО 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 менюготавливаемых 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 12 лет и старше

хутор Ажинов
сентябрь, 2025 года

Менюготавливаемых блюд

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК_11 И СТАРШЕ_СВО_МНОГОДЕТНЫЕ_с 01.09.2025 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая 300 гр.	300	7	7	37	245	189
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	44	79
	Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр.	10	3	3		34	72
Итого за Завтрак		660	15	10	90	516	
Итого за день		660	15	10	90	516	

(лист 2)

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК_11 И СТАРШЕ_СВО_МНОГОДЕТНЫЕ_с 01.09.2025 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов из птицы (1 вариант) 250 гр.	250	18	26	58	531	502
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145
Итого за Завтрак		540	24	30	102	777	
Итого за день		540	24	30	102	777	

(лист 3)

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК_11 И СТАРШЕ_СВО_МНОГОДЕТНЫЕ_с 01.09.2025 года

Неделя: 1

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
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	12	14	20	294	298
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
Итого за Завтрак		550	19	19	74	593	
Итого за день		550	19	19	74	593	

(лист 4)

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК_11 И СТАРШЕ_СВО_МНОГОДЕТНЫЕ_с 01.09.2025 года

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные 150 гр.	150	6	8	37	230	255
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	13	24	300	74
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145
Итого за Завтрак		540	22	30	85	723	
Итого за день		540	22	30	85	723	

(лист 5)

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК_11 И СТАРШЕ_СВО_МНОГОДЕТНЫЕ_с 01.09.2025 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" 300 гр.	300	18	18	43	351	225
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр.	10	3	3		34	72
Итого за Завтрак		550	24	30	77	611	
Итого за день		550	24	30	77	611	

(лист 6)

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК_11 И СТАРШЕ_СВО_МНОГОДЕТНЫЕ_с 01.09.2025 года Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром 265 гр.	265	11	10	35	283	284
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Сыр сычужный твердый (порциями) 15 гр.	15	4	2		38	72
Итого за Завтрак		510	17	13	61	442	
Итого за день		510	17	13	61	442	

(лист 7)

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК_11 И СТАРШЕ_СВО_МНОГОДЕТНЫЕ_с 01.09.2025 года Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рис отварной 150 гр.	150	4	6	29	268	384
	Гуляш из птицы 100 гр.	100	22	28	34	307	293
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
Итого за Завтрак		540	31	36	93	733	
Итого за день		540	31	36	93	733	

(лист 8)

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК_11 И СТАРШЕ_СВО_МНОГОДЕТНЫЕ_с 01.09.2025 года Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога 250 гр.	250	22	22	40	569	278
	Сметана 20 гр.	20		3	1	32	434
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	44	79
Итого за Завтрак		600	24	26	82	786	
Итого за день		600	24	26	82	786	

(лист 9)

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК_11 И СТАРШЕ_СВО_МНОГОДЕТНЫЕ_с 01.09.2025 года Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	9	8	36	260	204
	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 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145
Итого за Завтрак	540	33	31	103	756	
Итого за день	540	33	31	103	756	

(лист 10)

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК_11 И СТАРШЕ_СВО_МНОГОДЕТНЫЕ_с 01.09.2025 года

Неделя: 2

День: пятница

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 100 гр.	100	11	13	24	300	74
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Масло сливочное (порциями) 5 гр.	5		4		35	76
	Горошек зеленый консервированный 60 гр.	60	2		4	24	38
Итого за Завтрак		545	18	23	76	630	
Итого за день		545	18	23	76	630	
Итого за период		5 575	227	248	843	6567	
Среднее значение за период			22,7	24,8	84,3	656,7	

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А.. 2015 г. Электронная версия.

2. 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.

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для общественного питания / Голунова Л.Е., Лабзина М.Т. 2008 год. Электронная версия.

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

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

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