

УТВЕРЖДЕНО



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙЕВОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

Недайевова Ю.А.

Юлия
Андреевна

"01" сентября 2025 год

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МБОУ Гимназия № 10

Е. С. Лопина

"01" сентября 2025 год



**Примерное 10-дневное меню питания для обучающихся обедами
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 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 с 7 лет до 11 лет

**хутор Ажинов
сентябрь, 2025 года**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ГУКОВО ОБЕДЫ платные 7-11 лет с 01.09.2025 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями 250 гр.	250	7	8	36	237	103
	Птица в соусе с томатом 100 гр.	100	11	16	17	193	364
	Каша пшеничная рассыпчатая 150 гр.	150	6	6	26	217	378
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		800	27	30	109	782	
Итого за день		800	27	30	109	782	

(лист 2)

Рацион: ГУКОВО ОБЕДЫ платные 7-11 лет с 01.09.2025 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250 гр.	250	1	5	8	98	101
	Котлета мясная из птицы 70 гр.	70	12	14	12	202	369
	Соус сметанный 20 гр	20	1	2	4	40	372
	Макаронные изделия отварные 150 гр.	150	6	8	37	230	255
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		790	23	29	98	742	
Итого за день		790	23	29	98	742	

(лист 3)

Рацион: ГУКОВО ОБЕДЫ платные 7-11 лет с 01.09.2025 года

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	7	7	24	188	111
	Рагу из картофеля с мясом птицы 180 гр.	180	15	21	31	352	309
	Капуста квашенная 60 гр.	60	1	2	2	32	50
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200					482
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		730	25	30	75	656	
Итого за день		730	25	30	75	656	

(лист 4)

Рацион: ГУКОВО ОБЕДЫ платные 7-11 лет с 01.09.2025 года

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с рисом и рыбными консервами 250 гр.	250	8	2	24	145	120
	Плов из птицы (1 вариант) 220 гр.	220	19	25	58	467	502
	Свекла отварная 60 гр.	60	1		5	25	26
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		770	30	27	115	761	
Итого за день		770	30	27	115	761	

(лист 5)

Рацион: ГУКОВО_ОБЕДЫ платные_7-11 лет_с 01.09.2025 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2	7	31	122	92
	Фрикадельки из кур 60 гр.	60	8	13	5	163	297
	Пюре картофельное 150 гр.	150	3	5	22	150	472
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		760	16	25	95	604	
Итого за день		760	16	25	95	604	

(лист 6)

Рацион: ГУКОВО_ОБЕДЫ платные_7-11 лет_с 01.09.2025 года

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Рассольник ленинградский на кур. б. 250 гр.	250	5	7	17	157	91
	Котлета мясная из птицы 70 гр.	70	12	14	12	202	369
	Соус сметанный 20 гр	20	1	2	4	40	372
	Картофель отварной 150 гр.	150	4	8	24	253	523
	Винегрет 60 гр.	60	1	8	25	103	51
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200					482
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		790	25	39	100	839	
Итого за день		790	25	39	100	839	

(лист 7)

Рацион: ГУКОВО_ОБЕДЫ платные_7-11 лет_с 01.09.2025 года

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) 250 гр.	250	6	8	15	168	
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	13	24	300	74
	Макаронные изделия отварные 150 гр.	150	6	8	37	230	255
	Икра кабачковая (промышленного производства) 60 гр.	60	1	3	4	47	148
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		800	26	32	108	869	
Итого за день		800	26	32	108	869	

(лист 8)

Рацион: ГУКОВО_ОБЕДЫ платные_7-11 лет_с 01.09.2025 года

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250 гр.	250	1	5	8	98	101
	Тефтели куриные 80 гр.	80	11	9	12	177	368
	Каша пшеничная рассыпчатая 150 гр.	150	6	6	26	217	378
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		780	21	20	83	664	

Итого за день	780	21	20	83	664	
---------------	-----	----	----	----	-----	--

(лист 9)

Рацион: ГУКОВО_ОБЕДЫ платные_7-11 лет_с 01.09.2025 года

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с крупой (пшено) 250 гр.	250	3	6	15	221	116
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	12	14	20	294	298
	Картофель отварной 150 гр.	150	4	8	24	253	523
	Свекла отварная 60 гр.	60	1		5	25	26
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200					482
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		800	22	28	82	877	
Итого за день		800	22	28	82	877	

(лист 10)

Рацион: ГУКОВО_ОБЕДЫ платные_7-11 лет_с 01.09.2025 года

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп "лапша" на кур. б. 250 гр.	250	5	5	17	133	105
	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	9	8	26	260	204
	Котлеты из птицы 70 гр.	70	11	12	8	182	369
	Капуста квашенная 60 гр.	60	1	2	2	32	50
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		770	28	27	81	731	
Итого за день		770	28	27	81	731	
Итого за период		7 790	243	287	946	7525	
Среднее значение за период			24,3	28,7	94,6	752,5	

1. Покупные изделия

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

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

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

5. 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.

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

9. 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.