

УТВЕРЖДЕНО



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАИВОЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

Недайвозова Ю. А.

Юлия
Андреевна

"10" января 2024 год

СОГЛАСОВАНО



ДИРЕКТОР
МБОУ Гимназия № 10

Е. С. Лопина

"10" января 2024 год

**Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов
при МБОУ СШ 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 до 11 лет

хутор Ажинов
январь, 2024 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЗАВТРАК_Гуково СОШ_7-11 лет_с 10.01.2024 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные 150 гр.	150	6	8	49	230	255
	Мясная колбаска 90 гр.	90	11	11	24	300	74
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
Итого за Завтрак		527	20	19	95	635	
Итого за день		527	20	19	95	635	

(лист 2)

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК_СОШ_7-11 лет_с 10.01.2024 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный 150 гр.	150	14	22	36	313	267
	Свекла отварная 60 гр.	60	1		5	25	26
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		530	17	22	71	473	
Итого за день		530	17	22	71	473	

(лист 3)

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК_СОШ_7-11 лет_с 10.01.2024 года

Неделя: 1

День: среда

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) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
Итого за Завтрак		500	24	26	82	592	
Итого за день		500	24	26	82	592	

(лист 4)

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК_СОШ_7-11 лет_с 10.01.2024 года

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Оладьи со сгущенным молоком 200 гр.	200	15	18	52	425	401
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		500	16	18	80	547	
Итого за день		500	16	18	80	547	

(лист 5)

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК_СОШ_7-11 лет_с 10.01.2024 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак	Рагу из картофеля с мясом птицы 200 гр.	200	17	23	34	392	309
	Чай с сахаром 212 гр	212			15	60	376
	Бутерброды с маслом 25/5 30 гр.	30	3	6	18	138	1
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
Итого за Завтрак		502	21	29	69	604	
Итого за день		502	21	29	69	604	

(лист 6)

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК_СОШ_7-11 лет_с 10.01.2024 года

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая с маслом М	150	9	7	39	270	171
	Котлеты Московские с соусом 90 гр.	90	8	11	10	137	270
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145
Итого за Завтрак		527	20	18	71	509	
Итого за день		527	20	18	71	509	

(лист 7)

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК_СОШ_7-11 лет_с 10.01.2024 года

Неделя: 2

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
	Свекла отварная 60 гр.	60	1		5	25	26
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
Итого за Завтрак		510	22	29	89	711	
Итого за день		510	22	29	89	711	

(лист 8)

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК_СОШ_7-11 лет_с 10.01.2024 года

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Картофель отварной 150	150	4	8	24	253	523
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	10	10	21	143	229
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5	19	141	464
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
Итого за Завтрак		530	22	23	76	598	
Итого за день		530	22	23	76	598	

(лист 9)

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК_СОШ_7-11 лет_с 10.01.2024 года

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром 200 гр.	200	15	17	50	367	204
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		500	17	18	72	478	
Итого за день		500	17	18	72	478	

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК СОШ_7-11 лет_с 10.01.2024 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 212 гр	212			15	60	376
	Бутерброды с сыром 30/10 40 гр.	40	6	4	21	141	67
	Итого за Завтрак	502	19	17	70	481	
Итого за день	502	19	17	70	481		
Итого за период	5 128	198	219	775	5628		
Среднее значение за период		19,8	21,9	77,5	562,8		

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для общественного питания / Голунова Л.Е., Лабзина М.Т. 2008 год. Электронная версия.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А.. 2015 г. Электронная версия.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Делли принт, 2011. – 584 с. Электронная версия.
4. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко; Москва "ЛАДА" 2011. Электронная версия.
6. 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: Первалов А. Я., Коровка Л. С., Тапешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.