

УТВЕРЖДЕНО



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙКОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

Недайкиова Ю.А.

"10" января 2024 год

СОГЛАСОВАНО



ДИРЕКТОР
МБОУ «Гимназия № 10»

Лопина Е.С.

"10" января 2024 год

**Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 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 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 11 лет и старше

хутор Ажинов
январь, 2024 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЗАВТРАК_Гуково СШ 11 лет и старше_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 200 гр.	200	8	8	51	306	257
	Мясная колбаска 100 гр.	100	13	16	18	333	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		587	24	24	91	744	
Итого за день		587	24	24	91	744	

(лист 2)

Рацион: ЗАВТРАК_Гуково СШ 11 лет и старше_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 200 гр.	200	15	29	52	378	267
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	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		620	19	29	92	555	
Итого за день		620	19	29	92	555	

(лист 3)

Рацион: ЗАВТРАК_Гуково СШ 11 лет и старше_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 100 гр.	100	1		4	24	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		540	24	26	84	602	
Итого за день		540	24	26	84	602	

(лист 4)

Рацион: ЗАВТРАК_Гуково СШ 11 лет и старше_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 300 гр.	300	22	25	78	637	401
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		600	23	25	106	759	
Итого за день		600	23	25	106	759	

(лист 5)

Рацион: ЗАВТРАК_Гуково СШ 11 лет и старше_с 10.01.2024 года

Неделя: 1

День: пятница

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

Завтрак	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	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
Итого за Завтрак		542	21	29	71	614	
Итого за день		542	21	29	71	614	

(лист 6)

Рацион: ЗАВТРАК_Гуково СШ_11 лет и старше_с 10.01.2024 года

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи сезонные (порциями) Огурцы	100	1		3	19	145
	Котлеты Московские с соусом 100 гр.	100	9	10	13	153	270
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом_М 180 гр.	180	10	8	47	326	171
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
Итого за Завтрак		607	22	18	83	551	
Итого за день		607	22	18	83	551	

(лист 7)

Рацион: ЗАВТРАК_Гуково СШ_11 лет и старше_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	13	26	58	531	502
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
Итого за Завтрак		550	23	29	94	728	
Итого за день		550	23	29	94	728	

(лист 8)

Рацион: ЗАВТРАК_Гуково СШ_11 лет и старше_с 10.01.2024 года

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами 100 гр.	100	10	10	21	143	229
	Картофель отварной 180 гр.	180	6	9	29	304	150
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5	19	141	464
Итого за Завтрак		600	24	24	83	659	
Итого за день		600	24	24	83	659	

(лист 9)

Рацион: ЗАВТРАК_Гуково СШ_11 лет и старше_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	43	337	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	65	448	
Итого за день		500	17	18	65	448	

Рацион: ЗАВТРАК Гуково СШ 11 лет и старше_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	10	54	260	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	14	90	461	
Итого за день	502	19	14	90	461		
Итого за период	5648	216	236	859	6121		
Среднее значение за период			21,6	23,6	85,9	612,1	

1. Покупные товары.

2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. 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.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с. Электронная версия.

4. 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., Талешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.