

УТВЕРЖДЕНО

ООО "ИВ"
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

Недайвозова Ю. А.



2026 год

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МБОУ Гимназии № 10

Лопина Е. С.



2026 год

**Примерное 10-дневное меню питания завтраков для обучающихся осваивающих программу начального образования
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 7 лет до 11 лет

хутор Ажинов
февраль, 2026 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК_7-11_с 2026 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая 250 гр.	250	7	8	37	247	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
Итого за Завтрак		600	12	8	90	484	
Итого за день		600	12	8	90	484	

(лист 2)

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК_7-11_с 2026 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) 220 гр.	220	19	25	58	467	502
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
	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		500	25	28	96	680	
Итого за день		500	25	28	96	680	

(лист 3)

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК_7-11_с 2026 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 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
Итого за Завтрак		530	18	19	64	546	
Итого за день		530	18	19	64	546	

(лист 4)

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК_7-11_с 2026 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
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145
Итого за Завтрак		530	22	22	85	652	
Итого за день		530	22	22	85	652	

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК_7-11_с 2026 года

Неделя: 1

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
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр.	10	3	3		34	72
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
Итого за Завтрак		500	19	25	68	540	
Итого за день		500	19	25	68	540	

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК_7-11_с 2026 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
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
Итого за Завтрак		505	13	19	61	475	
Итого за день		505	13	19	61	475	

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК_7-11_с 2026 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 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
Итого за Завтрак		530	31	35	87	700	
Итого за день		530	31	35	87	700	

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК_7-11_с 2026 года

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 230 гр.	230	19	20	45	502	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		580	21	24	87	719	
Итого за день		580	21	24	87	719	

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК_7-11_с 2026 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 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145
Итого за Завтрак		530	33	30	97	723	
Итого за день		530	33	30	97	723	

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК_7-11_с 2026 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 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Горошек зеленый консервированный 60 гр.	60	2		4	24	38
Итого за Завтрак		530	18	18	70	562	
Итого за день		530	18	18	70	562	
Итого за период		5 335	212	228	805	6081	
Среднее значение за период			21,2	22,8	80,5	608,1	

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.