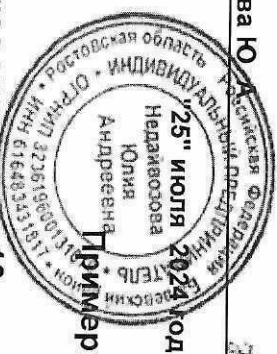


УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВАЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

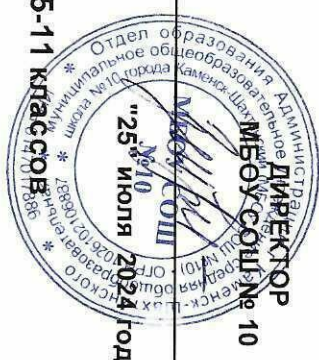
Недайвазова Ю. А.



Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов при МБОУ СОШ города Каменск-Шахтинска

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МБОУ СОШ № 10



Зейналова Е. И.

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 приготовления 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 12 лет и старше

Хутор Ажинов
июля, 2024 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше с 02.09.2024 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронны отварные с сыром 180 гр.	180	16	6	44	304	204
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
	Бутерброды с маслом 40/10 50 гр.	50	3	9	21	178	67
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		530	22	18	101	684	
Итого за день		530	22	18	101	684	(лист 2)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше с 02.09.2024 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 150 гр.	150	9	8	37	255	171
	Колбасные изделия отварные 100 гр.	100	9	13	18	333	74
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогашенный 60 гр.	60	5		30	141	13002
Итого за Завтрак		570	1	24	2	14	145
Итого за день		570	24	21	102	804	
Итого за день		570	24	21	102	804	(лист 3)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше с 02.09.2024 года

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая 250 гр.	250	10	11	36	281	153
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Бутерброды с сыром 40/10 50 гр.	50	6	4	21	141	67
	Печенье 50 гр.	50	4	5	27	198	ПТ
Итого за Завтрак		550	21	20	102	695	
Итого за день		550	21	20	102	695	(лист 4)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше с 02.09.2024 года

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	7	47	297	255
	Соус "Болоньезе" (мясной) 100 гр.	100	6		14	161	2295
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Бутерброды с маслом и сыром 30/12/8 50 гр.	50	4	7	15	186	67
Итого за Завтрак		530	17	28	90	685	
Итого за день		530	17	28	90	685	(лист 5)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше с 02.09.2024 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 150 гр.	150	18	22	42	261	278

	Варенье, джем, повидло (порциями) 30 гр.	30	5	18	84
	Кефирный напиток с молоком 200 гр.	200	5	141	464
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 60 гр.	60	5	141	13002
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100	10	47	79
Итого за Завтрак		540	28	27	106
Итого за день		540	28	27	106
Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше с 02.09.2024 года					
Неделя: 2					
День: понедельник					
(лист 6)					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из отварной свинины 200 гр.	200	21	28	45	436	244
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 60 гр.	60	5		30	141	13002
Итого за Завтрак		560	27	28	93	657	
Итого за день		560	27	28	93	657	
Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше с 02.09.2024 года							
Неделя: 2							
День: вторник							
(лист 7)							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	10	11	31	312	204
	Колбасные изделия отварные 100 гр.	100	9	13	18	333	74
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 60 гр.	60	5		30	141	13002
	Свекла отварная 60 гр.	60	1		5	25	26
	Итого за Завтрак		600	26	24	102	886
Итого за день		600	26	24	102	886	
Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше с 02.09.2024 года							
Неделя: 2							
День: среда							
(лист 8)							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вареники ленивые 250 гр.	250	21	23	32	564	288
	Соус молочный (Сладкий) 50 гр.	50	1	2	5	43	327
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Бутерброды с маслом и сыром 30/12/8 50 гр.	50	4	7	15	186	67
	Итого за Завтрак		550	28	33	64	857
Итого за день		550	28	33	64	857	
Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 12 лет и старше с 02.09.2024 года							
Неделя: 2							
День: четверг							
(лист 9)							

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
	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 60 гр.	60	5		30	141	13002
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
	Итого за Завтрак		570	30	27	103	710
Итого за день		570	30	27	103	710	

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 200 гр.	200			10	41	458
	Булгуроды с маслом и сыром 30/12/8 50 гр.	50	4	7	15	186	67
	Печенье 50 гр.	50	4	5	27	198	ПТ
Итого за Завтрак		550	21	25	86	705	
Итого за День		550	21	25	86	705	
Итого за период		5 550	244	251	949	7291	
Среднее значение за период			24,4	25,1	94,9	729,1	

1. 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.

2. Алексеева А. С. и др. Организация питания детей в дошкольных учреждениях: Пособие для воспитателя дет. сада/ А. С. Алексеева, Л. В. Дружинина, К. С. Лаводо -М.: Просвещение. 1990.-280 с. Электронная версия.

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

4. Покупные товары.

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

6. Снизгур М.И., Корешкова З.Т. Питание детей Кувей: Радьяньска школа, 1988. — 702 с. — ISBN 5-330-00231-1. 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: Поревагов А. Я., Коровка Л. С., Ташкилина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.

9. ГОСТ 32691-2014, Межгосударственный стандарт "Услуги общественного питания" Порядок разработки фирменных и новых блюд и изделий на предприятиях общественного питания.

10. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Мосильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Делфи принт, 2011. – 584 с. Электронная версия.