

УТВЕРЖДЕНО



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ  
МЕДАЙВОЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

*Ю.А.*

" \_\_\_\_ " августа 2024 год

СОГЛАСОВАНО



ДИРЕКТОР  
МБОУ СШ № 1

Т. Л. Паршикова

" \_\_\_\_ " августа 2024 год

**Примерное 10-дневное меню питания завтраков для обучающихся льготных категорий, обучающихся из многодетных семей и участников СВО 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 приготавливаемых 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 12 лет и старше

хутор Ажинов  
август, 2024 года



### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ГУКОВО\_ЗАВТРАК\_11 И СТАРШЕ\_СВО\_МНОГОДЕТНЫЕ\_с 02.09.2024 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая 300 гр.	300	7	7	37	245	189
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Масло сливочное (порциями) 20 гр.	20		8		71	76
	Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр.	10	3	3		34	72
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>80</b>	<b>543</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>580</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>80</b>	<b>543</b>	

(лист 2)

Рацион: ГУКОВО\_ЗАВТРАК\_11 И СТАРШЕ\_СВО\_МНОГОДЕТНЫЕ\_с 02.09.2024 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) 250 гр.	250	18	26	58	531	502
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24</b>	<b>38</b>	<b>102</b>	<b>848</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>24</b>	<b>38</b>	<b>102</b>	<b>848</b>	

(лист 3)

Рацион: ГУКОВО\_ЗАВТРАК\_11 И СТАРШЕ\_СВО\_МНОГОДЕТНЫЕ\_с 02.09.2024 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 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>74</b>	<b>593</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>74</b>	<b>593</b>	

(лист 4)

Рацион: ГУКОВО\_ЗАВТРАК\_11 И СТАРШЕ\_СВО\_МНОГОДЕТНЫЕ\_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 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 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>22</b>	<b>31</b>	<b>91</b>	<b>756</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>22</b>	<b>31</b>	<b>91</b>	<b>756</b>	

(лист 5)



Рацион: ГУКОВО ЗАВТРАК 11 И СТАРШЕ СВО МНОГОДЕТНЫЕ с 02.09.2024 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" 300 гр.	300	18	18	43	351	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
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр.	10	3	3		34	72
<b>Итого за Завтрак</b>		550	24	30	77	611	
<b>Итого за день</b>		550	24	30	77	611	

(лист 6)

Рацион: ГУКОВО ЗАВТРАК 11 И СТАРШЕ СВО МНОГОДЕТНЫЕ с 02.09.2024 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 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Масло сливочное (порциями) 20 гр.	20		8		71	76
	Сыр сычужный твердый (порциями) 15 гр.	15	4	2		38	72
<b>Итого за Завтрак</b>		550	19	20	70	551	
<b>Итого за день</b>		550	19	20	70	551	

(лист 7)

Рацион: ГУКОВО ЗАВТРАК 11 И СТАРШЕ СВО МНОГОДЕТНЫЕ с 02.09.2024 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 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр.	10	3	3		34	72
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр.	60	1		2	14	145
<b>Итого за Завтрак</b>		550	34	39	93	767	
<b>Итого за день</b>		550	34	39	93	767	

(лист 8)

Рацион: ГУКОВО ЗАВТРАК 11 И СТАРШЕ СВО МНОГОДЕТНЫЕ с 02.09.2024 года

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 250 гр.	250	22	22	40	569	278
	Сметана 20 гр.	20		3	1	32	434
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Масло сливочное (порциями) 30 гр.	30		22		213	76
<b>Итого за Завтрак</b>		550	26	47	81	993	
<b>Итого за день</b>		550	26	47	81	993	

(лист 9)

Рацион: ГУКОВО ЗАВТРАК 11 И СТАРШЕ СВО МНОГОДЕТНЫЕ с 02.09.2024 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	26	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 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Печенье 20 гр.	20	2	2	15	83	ПТ
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>108</b>	<b>839</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>560</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>108</b>	<b>839</b>	

(лист 10)

Рацион: ГУКОВО\_ЗАВТРАК\_11 И СТАРШЕ\_СВО\_МНОГОДЕТНЫЕ\_с 02.09.2024 года      Неделя: 2      День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Горошек зеленый консервированный 60 гр.	60	2		4	24	38
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18</b>	<b>27</b>	<b>76</b>	<b>666</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>18</b>	<b>27</b>	<b>76</b>	<b>666</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>5 540</b>	<b>236</b>	<b>302</b>	<b>852</b>	<b>7167</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>23,6</b>	<b>30,2</b>	<b>85,2</b>	<b>716,7</b>	

**1. Покупные товары.**

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 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.

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

7. 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: Первалов А. Я., Коровка Л. С., Талешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.

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