



УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ  
НЕДАЙВЕТОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

Недаиветова Ю. А.

"02" СЕНТЯБРЯ 2024 год



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР  
МБОУ СОШ № 1 ИМ. Б.П.ЮРКОВА

В.А.ШИКИН

"02" СЕНТЯБРЯ 2024 год

**Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов  
при МБОУ СОШ города ЗВЕРЕВО**

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  
2024 года

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК 12 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	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром 300 гр.	300	18	19	48	598	255
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498
	Печенье 50 гр.	50	4	5	27	198	ПТ
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>95</b>	<b>888</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>95</b>	<b>888</b>	

(лист 2)

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК 12 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	Омлет натуральный 200 гр.	200	18	31	4	367	271
	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
	Печенье 30 гр.	30	3	5	24	156	539
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>660</b>	<b>25</b>	<b>36</b>	<b>58</b>	<b>653</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>660</b>	<b>25</b>	<b>36</b>	<b>58</b>	<b>653</b>	

(лист 3)

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК 12 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	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр.	100	1		4	24	145
	Котлеты Московские с соусом 100 гр.	100	9	10	13	153	270
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 180 гр.	180	11	14	42	306	171
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>637</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>94</b>	<b>645</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>637</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>94</b>	<b>645</b>	

(лист 4)

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК 12 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	Оладьи со сгущенным молоком 200 гр.	200	15	18	52	425	401
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Бутерброды с маслом 40/10 50 гр.	50	3	9	21	178	67
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19</b>	<b>27</b>	<b>101</b>	<b>725</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>19</b>	<b>27</b>	<b>101</b>	<b>725</b>	

(лист 5)

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК 12 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	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр.	100	1		3	19	145

Рагу из картофеля с мясом птицы 180 гр.	180	15	21	31	352	309
Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
Чай с сахаром 212 гр	212			15	60	376
Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>552</b>	<b>20</b>	<b>29</b>	<b>74</b>	<b>620</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>552</b>	<b>20</b>	<b>29</b>	<b>74</b>	<b>620</b>	

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК\_12 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 птицы (1 вариант) 200 гр.	200	18	26	49	435	502
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498
	Печенье 30 гр.	30	2	3	21	119	ПТ
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24</b>	<b>29</b>	<b>104</b>	<b>717</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>24</b>	<b>29</b>	<b>104</b>	<b>717</b>		

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК\_12 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	Залежанка из творога 200 гр.	200	18	16	41	456	278
	Сметана 20 гр.	20		3	1	32	434
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>23</b>	<b>19</b>	<b>95</b>	<b>728</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>23</b>	<b>19</b>	<b>95</b>	<b>728</b>		

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК\_12 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	Пюре картофельное 100 гр.	100	2	4	14	104	
	Котлета Московская с соусом 100 гр.	100	7	13	4	177	270
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Чай с сахаром 212 гр	212			15	60	376
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>562</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>99</b>	<b>585</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>562</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>99</b>	<b>585</b>		

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК\_12 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	Макаронь отварные с сыром 180 гр.	180	16	6	44	304	204
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498
	Печенье 50 гр.	50	4	5	27	198	ПТ
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>33</b>	<b>25</b>	<b>111</b>	<b>888</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>33</b>	<b>25</b>	<b>111</b>	<b>888</b>		

(лист 10)

акцион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК\_12 и старше\_с 02.09.2024 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 лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Сыр сычужный твердый (порциями) 20 гр.	20	6	3		50	72
	Масло сливочное (порциями) 30 гр.	30		22		213	76
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
Итого за Завтрак		557	23	38	69	705	
Итого за день		557	23	38	69	705	
Итого за период		5 618	235	271	900	7154	
Среднее значение за период			23,5	27,1	90	715,4	

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко; Москва "ЛАДА" 2011. Электронная версия.
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. Покупные товары.
5. 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: Перевалов А. Я., Коровка Л. С., Таленикина Н. В. Пебаева А. Г. Электронная версия.