

УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВОЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА
Недаивозова Ю.А.
Юлия
Андреевна
"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 и обедов для обучающихся 1-4 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 7 лет до 11 лет

хутор Ажинов
2024 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК 7-11 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	250	17	18	54	498	255
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498
	Печенье 50 гр.	50	4	5	27	198	ПТ
Итого за Завтрак		500	22	23	101	788	
Итого за день		500	22	23	101	788	

(лист 2)

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК 7-11 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 150 гр.	150	13	23	3	276	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
Итого за Завтрак		500	20	28	57	562	
Итого за день		500	20	28	57	562	

(лист 3)

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК 7-11 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 60 гр	60	1		2	14	145
	Котлеты Московские с соусом 90 гр.	90	8	11	10	137	270
	Рис отварной 150 гр.	150	4	6	29	268	384
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
Итого за Завтрак		557	17	17	76	581	
Итого за день		557	17	17	76	581	

(лист 4)

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК 7-11 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
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		500	16	18	80	547	
Итого за день		500	16	18	80	547	

(лист 5)

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК 7-11 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 60 гр	60	1		2	11	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
Итого за Завтрак	512	20	29	73	612	
Итого за день	512	20	29	73	612	

(лист 6)

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК 7-11 с 02.09.2024 года		Неделя: 2			День: понедельник		
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 60 гр	60	1		2	14	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
Итого за Завтрак		510	24	29	102	707	
Итого за день		510	24	29	102	707	

(лист 7)

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК 7-11 с 02.09.2024 года		Неделя: 2			День: вторник		
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
	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
	Итого за Завтрак		510	22	30	95	571
Итого за день		510	22	30	95	571	

(лист 8)

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК 7-11 с 02.09.2024 года		Неделя: 2			День: среда		
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 60 гр	60	1		2	14	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Чай с сахаром 212 гр	212			15	60	376
	Итого за Завтрак		522	20	20	97	473
Итого за день		522	20	20	97	473	

(лист 9)

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК 7-11 с 02.09.2024 года		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром 250 гр.	250	6	8	37	230	255
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4	0	25	118	13002
	Итого за Завтрак		480	23	30	87	749
Итого за день		480	23	30	87	749	

(лист 10)

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК 7-11 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" 205 гр.	205	7	8	34	240	225
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Сыр сычужный твердый (порциями) 20 гр.	20	6	3		50	72
	Масло сливочное (порциями) 20 гр.	20		8		71	76
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
Итого за Завтрак		502	17	19	69	523	
Итого за день		502	17	19	69	523	
Итого за период		5 103	201	243	837	6215	
Среднее значение за период			20,1	24,3	83,7	621,5	

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Эдобнов, 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. Мозильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с. Электронная версия.
4. Покупные товары.
5. 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.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК и ОБЕД 7-11 с 02.09.2024 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	7	7	24	168	111
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом_M	150	9	7	39	270	171
	Мясо тушеное (свинина) с овощами 90 гр.	90	15	19	2	237	261
	Икра кабачковая (промышленного производства) 60	60	1	3	4	47	148
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 45 гр.	45	3		22	106	13002
	Хлеб ржаной обогащенный 24 гр.	24	1		11	50	13002
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			9	36	171
Итого за Обед		819	36	36	111	914	
Итого за день		819	36	36	111	914	

(лист 2)

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК и ОБЕД 7-11 с 02.09.2024 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем 250 гр.	250	1	5	8	98	101
	Птица в соусе с томатом 90 гр.	90	12	14	8	179	364
	Макаронные изделия отварные 150 гр.	150	6	9	28	230	255
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр.	60	1		2	14	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 45 гр.	45	3		22	106	13002
	Хлеб ржаной обогащенный 24 гр.	24	1		11	50	13002
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
Итого за Обед		819	24	28	96	751	
Итого за день		819	24	28	96	751	

(лист 3)

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК и ОБЕД 7-11 с 02.09.2024 года

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский 250 гр.	250	2	4	16	89	97
	Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	16	18	40	435	502
	Горошек зеленый консервированный 60 гр.	60	2		4	24	38
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 45 гр.	45	3		22	106	13002
	Хлеб ржаной обогащенный 24 гр.	24	1		11	50	13002
	Кисель из концентрата плодово-ягодного 200 гр.	200			10	131	482
	Итого за Обед		779	24	22	103	835
Итого за день		779	24	22	103	835	

(лист 4)

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК и ОБЕД 7-11 с 02.09.2024 года

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с крупой (пшеничная) 250 гр.	250	2	5	14	236	116
	Каша пшеничная рассыпчатая 150 гр.	150	6	6	26	217	378
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	12	23	30	294	298
	Икра свекольная 60 гр.	60	5	14	23	119	53
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 45 гр.	45	3		22	106	13002

	Хлеб ржаной обогащенный 24 гр.	24	1		11	50	13002
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			9	36	171
Итого за Обед		829	29	48	135	1058	
Итого за день		829	29	48	135	1058	

(лист 5)

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК и ОБЕД 7-11 с 02.09.2024 года		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с клецками 250 гр.	250	7	7	25	219	167
	Рис отварной 150 гр.	150	4	6	29	228	384
	Гуляш из птицы 100 гр.	100	22	28	34	307	293
	Свекла отварная 60 гр.	60	1		5	25	26
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 45 гр.	45	3		22	106	13002
	Хлеб ржаной обогащенный 24 гр.	24	1		11	50	13002
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
Итого за Обед		829	38	41	143	1009	
Итого за день		829	38	41	143	1009	

(лист 6)

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК и ОБЕД 7-11 с 02.09.2024 года		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2		15	71	92
	Макаронные изделия отварные 150 гр.	150	6	9	28	230	255
	Птица в соусе с томатом 100 гр.	100	11	16	17	193	364
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 45 гр.	45	3		22	106	13002
	Хлеб ржаной обогащенный 24 гр.	24	1		11	50	13002
	Кисель из концентрата плодово-ягодного 200 гр.	200			10	131	482
	Итого за Обед		769	23	25	103	781
Итого за день		769	23	25	103	781	

(лист 7)

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК и ОБЕД 7-11 с 02.09.2024 года		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями 250	250	2	8	29	197	103
	Рис отварной 150 гр.	150	4	6	29	228	384
	Котлета по-хлыновски 100 гр.	100	16	18	8	250	454
	Горошек зеленый консервированный 60 гр.	60	2		4	24	38
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 45 гр.	45	3		22	106	13002
	Хлеб ржаной обогащенный 24 гр.	24	1		11	50	13002
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			9	36	171
Итого за Обед		829	28	32	112	891	
Итого за день		829	28	32	112	891	

(лист 8)

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК и ОБЕД 7-11 с 02.09.2024 года		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	7	7	24	168	111

Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	16	18	40	435	502
Кукуруза консервированная 60 гр	60	6	7	30	190	1
Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 45 гр.	45	3		22	106	13002
Хлеб ржаной обогащенный 24 гр.	24	1		11	50	13002
Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
Итого за Обед	779	33	32	144	1023	
Итого за день	779	33	32	144	1023	

(лист 9)

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК и ОБЕД 7-11 с 02.09.2024 года

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с клецками 250 гр.	250	7	7	25	219	167
	Каша пшеничная рассыпчатая 150 гр.	150	6	6	26	217	378
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	12	23	30	294	298
	Икра свекольная 60 гр.	60	5	14	23	119	53
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 45 гр.	45	3		22	106	13002
	Хлеб ржаной обогащенный 24 гр.	24	1		11	50	13002
	Кисель из концентрата плодово-ягодного 200 гр.	200			10	131	482
Итого за Обед	829	34	50	147	1136		
Итого за день	829	34	50	147	1136		

(лист 10)

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК и ОБЕД 7-11 с 02.09.2024 года

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2		15	71	92
	Жаркое по-домашнему (свинина) 200 гр.	200	17	23	44	432	394
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 45 гр.	45	3		22	106	13002
	Хлеб ржаной обогащенный 24 гр.	24	1		11	50	13002
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			9	36	171
	Итого за Обед	779	24	23	103	709	
Итого за день	779	24	23	103	709		
Итого за период	8060	293	337	1197	9107		
Среднее значение за период		29,3	33,7	119,7	910,7		

1. Для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 год. 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 предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко; Москва "ЛАДА" 2011. Электронная версия.

4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутьельян В.А.. 2015 г. Электронная версия.

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

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