

УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАИВОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА
Недаивова Ю. А.
Юлия
Андреевна
"09" ЯНВАРЯ 2024 год

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МБОУ СОШ №
"09" ЯНВАРЯ 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
январь, 2023 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК и ОБЕД 7-11 с 09.01.2023 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	
Обед	Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	7	7	24	188	111
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом М	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			10	40	171
	Итого за Обед	819	36	36	112	938	
Итого за день		1 319	58	59	213	1726	

(лист 2)

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК и ОБЕД 7-11 с 09.01.2023 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный с колбасными изделиями 150	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
	Булочка домашняя 40 гр.	40	3	5	24	156	539
	Итого за Завтрак	510	20	28	57	562	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем 250 гр.	250	1	5	8	98	101
	Птица в соусе с томатом 90 гр.	90	16	19	28	280	364
	Макаронные изделия отварные 150 гр.	150	6	8	37	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	28	32	125	852	
Итого за день		1 329	48	60	182	1414	

(лист 3)

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК и ОБЕД 7-11 с 09.01.2023 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	
Обед							
	Рассольник ленинградский 250 гр.	250	6	7	27	169	97
	Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	18	26	49	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 плодово-ягодный 200 гр.	200			17	69	482
Итого за Обед		779	30	33	130	853	
Итого за день		1 336	47	50	206	1434	

(лист 4)

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК и ОБЕД 7-11 с 09.01.2023 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	
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	14	20	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			10	40	171
Итого за Обед		829	29	39	126	1062	
Итого за день		1 329	45	57	206	1609	

(лист 5)

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК и ОБЕД 7-11 с 09.01.2023 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	
Обед							
	Суп картофельный с клецками 250 гр.	250	7	7	21	219	167
	Рис отварной 150 гр.	150	4	6	29	268	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	139	1049	

Итого за день	1 341	58	70	212	1661	
---------------	-------	----	----	-----	------	--

(лист 6)

Рацион: ЗВЕРЕВО_ЗАВТРАК и ОБЕД_7-11_с 09.01.2023 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	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2	7	31	122	92
	Макаронные изделия отварные 150 гр.	150	6	8	37	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
	Кисель плодово-ягодный 200 гр.	200			17	69	482
Итого за Обед		789	23	31	135	770	
Итого за день		1 279	47	60	237	1477	

(лист 7)

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК и ОБЕД 7-11_с 09.01.2023 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
	Булочка домашняя 40 гр.	40	3	5	24	156	539
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
	Итого за Завтрак	510	22	30	95	571	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями 250	250	7	8	36	237	103
	Рис отварной 150 гр.	150	4	6	29	268	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			10	40	171
	Итого за Обед	829	33	32	120	975	
Итого за день	1 339	55	62	215	1546		

(лист 8)

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК и ОБЕД 7-11_с 09.01.2023 года			Неделя: 2			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка картофельная с мясом птицы 200 гр.	200	15	20	55	383	352

	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	575	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	7	7	24	188	111
	Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	18	26	49	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	35	40	153	1043	
Итого за день		1 301	55	60	250	1618	

(лист 9)

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК и ОБЕД 7-11 с 09.01.2023 года			Неделя: 2			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
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	12	14	20	294	298
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498
	Ватрушка "Лакомка" 30 гр.	30	4	8	10	133	539
Итого за Завтрак		480	23	30	87	749	
Обед							
	Суп картофельный с клецками 250 гр.	250	7	7	21	219	167
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	12	23	30	294	298
	Каша пшеничная рассыпчатая 180 гр.	180	8	7	47	300	378
	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 плодово-ягодный 200 гр.	200			17	69	482
Итого за Обед		759	34	43	126	907	
Итого за день		1 239	57	73	213	1656	

(лист 10)

Рацион: ЗВЕРЕВО ЗАВТРАК и ОБЕД 7-11 с 09.01.2023 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	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2	7	31	122	92
	Жаркое по-домашнему (свинина) 200 гр.	200	17	23	43	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			10	40	171

Итого за Обед	779	24	30	119	764	
Итого за день	1 281	41	49	188	1287	
Итого за период	13 093	511	600	2122	15428	
Среднее значение за период		51,1	60	212,2	1542,8	

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., Тутельян 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.
7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Делли принт, 2011. – 584 с. Электронная версия.
8. Покупные товары.
9. 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.
10. 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.