



УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВОЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

Юлия

Недайвозова Ю. А.

13" октября 2025 год

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МБОУ СОШ №1 им. Б.П.Юркова

" 13 " октября 2025 год

Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов из семей граждан участников СВО, обучающихся 5-11 классов из многодетных семей
при МБОУ СОШ №1 им. Б.П.Юркова 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

ИП НЕДАЙВОЗОВА Ю. А.

Меню приготавливаемых блюд

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: ЗВЕРЕВО_ЗАВТРАК_12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром 320 гр.	320	18	19	48	598	255
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498
	Печенье 50 гр.	50	4	5	27	198	ПТ
Итого за Завтрак		570	23	24	95	888	
Итого за день		570	23	24	95	888	

Рацион: ЗВЕРЕВО_ЗАВТРАК_12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный 220 гр.	220	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 30гр..	30	3	5	24	156	539
Итого за Завтрак		570	25	36	58	653	
Итого за день		570	25	36	58	653	

Рацион: ЗВЕРЕВО_ЗАВТРАК_12 и старше

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 200 гр.	200	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
Итого за Завтрак		657	25	24	94	645	
Итого за день		657	25	24	94	645	

Рацион: ЗВЕРЕВО_ЗАВТРАК_12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Оладьи со сгущенным молоком 250 гр.	250	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
Итого за Завтрак		600	19	27	101	725	
Итого за день		600	19	27	101	725	

(лист 5)

Рацион: ЗВЕРЕВО_ЗАВТРАК_12 и старше

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 190 гр.	190	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		562	20	29	74	620	
Итого за день		562	20	29	74	620	

(лист 6)

Рацион: ЗВЕРЕВО_ЗАВТРАК_12 и старше

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из птицы (1 вариант) 220 гр.	220	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
Итого за Завтрак		570	24	29	104	717	
Итого за день		570	24	29	104	717	

(лист 7)

Рацион: ЗВЕРЕВО_ЗАВТРАК_12 и старше

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 220 гр.	220	18	16	41	456	278
	Сметана 20 гр.	20		3	1	32	434
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		590	23	19	95	728	
Итого за день		590	23	19	95	728	

(лист 8)

Рацион: ЗВЕРЕВО_ЗАВТРАК_12 и старше

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка картофельная с мясом птицы 250 гр.	250	15	20	55	383	352
	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
Итого за Завтрак		612	20	20	99	585	

Итого за день	612	20	20	99	585	
---------------	-----	----	----	----	-----	--

Рацион: ЗВЕРЕВО_ЗАВТРАК_12 и старше Неделя: 2 День: четверг (лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром 270гр	270	6	8	37	230	255
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498
	Печенье 50 гр.	50	4	5	35	198	ПТ
Итого за Завтрак		520	11	13	92	520	
Итого за день		520	11	13	92	520	

Рацион: ЗВЕРЕВО_ЗАВТРАК_12 и старше Неделя: 2 День: пятница (лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" 270 гр.	270	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		577	23	38	69	705	
Итого за день		577	23	38	69	705	
Итого за период		6440	213	259	881	6786	
Среднее значение за период			21,3	25,9	88,1	678,6	

1. Сборник рецептов 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 рецептов 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.
4. Покупные товары.
5. Единый сборник технологический нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных