

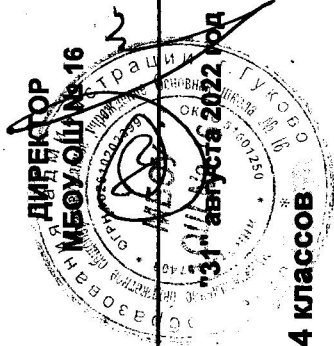
УТВЕРЖДЕНО



ДИРЕКТОР  
МБОУ ОШ № 16

ОКСАНА ПЕТРОВНА  
31 августа 2022 год

СОГЛАСОВАНО



М.М. Андрейкин

Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов  
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 7 лет до 11 лет

хутор Ажинов  
август, 2022 года

ИП НЕДАЙВОВОВА О. П.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	200	6	19	51	397	255
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Бутерброды с сыром 50/50 100 гр.	100	18	8	25	243	67
	Итого за Завтрак	500	26	28	88	704	
Итого за день	500	26	28	88	704		

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо вареное 100 гр.	100	13	12	1	157	266
	Винегрет 150 гр.	150	3	19	34	258	51
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Итого за Завтрак	500	20	31	70	574	
Итого за день	500	20	31	70	574		

(лист 3)

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	9	12	128	270
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом_М	150	9	7	39	270	171
	Бутерброды с маслом 25/5 30 гр.	30	3	6	18	138	1
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Итого за Завтрак	537	21	22	81	594	
Итого за день	537	21	22	81	594		

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Оладьи со стуженным молоком 200 гр.	200	14	15	52	425	401
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	3	3	21	127	464
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
	Итого за Завтрак	500	17	18	83	599	

Итого за день	500	17	18	83	599	(лист 5)
---------------	-----	----	----	----	-----	----------

Рацион: ЗАВТРАК Гуково_7-11 лет_64,30_с 09.01.2023 года							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 200 гр.	200	17	10	46	392	309	
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458	
	Бутерброды с маслом и сыром 30/10/10 50 гр.	50	3	9	21	178	67	
	Итого за завтрак	510	21	19	79	622		
Итого за день	510	21	19	79	622		(лист 6)	

Рацион: ЗАВТРАК Гуково_7-11 лет_64,30_с 09.01.2023 года							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	16	18	40	435	502	
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145	
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460	
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002	
	Итого за завтрак	500	22	19	74	607		
Итого за день	500	22	19	74	607		(лист 7)	

Рацион: ЗАВТРАК Гуково_7-11 лет_64,30_с 09.01.2023 года							День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Залецанка из творога 180 гр.	180	16	14	29	410	278	
	Сметана 20 гр.	20		3	1	32	434	
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	28	155	461	
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79	
	Итого за завтрак	500	19	20	68	644		
Итого за день	500	19	20	68	644		(лист 8)	

Рацион: ЗАВТРАК Гуково_7-11 лет_64,30_с 09.01.2023 года							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	
	Мясная колбаса 90 гр.	90	11	11	24	300	74	
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145	
	Бутерброды с маслом 25/5 30 гр.	30	3	6	18	138	1	
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459	
Итого за завтрак	537	18	22	76	646			
Итого за день	537	18	22	76	646		(лист 9)	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные отварные с сыром 200 гр.	200	16	17	59	337	204
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
Итого за Завтрак		500	16	17	79	425	
Итого за день		500	16	17	79	425	

(лист 10)

Рацион: ЗАВТРАК Гуково\_7-11 лет\_64.30 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
	Бутерброды с маслом и сыром 40/10/10 60 гр.	60	7	9	21	212	67
Итого за Завтрак		30	2	3	21	119	ПТ
Итого за день		502	16	20	86	615	
Итого за период		502	16	20	86	615	
Среднее значение за период		5 086	196	216	784	6030	
			19,6	21,6	78,4	603	

1. Покупные товары.

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко; Москва "ЛАДА" 2011. Электронная версия.

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Мошльный М.П., Тутельян В.А.. 2015 г. Электронная версия.

4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Мошльного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584 с. Электронная версия.

5. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. 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 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., Коровак Л. С.,