

УТВЕРЖДЕНО

ДИРЕКТОР  
МБОУ ОУШ № 18

М.М.Андрейкин

30 декабря 2022 год

Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся льготных категорий 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 12 лет и старше

хутор Ажинов

август, 2022 года

ИП НЕДАЙВОВА О. П.

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково\_12 лет и старше 61,01\_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 гр.	250	11	13	54	498	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		550	31	22	91	805	
Итого за день		550	31	22	91	805	

(лист 2)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково\_12 лет и старше 61,01\_с 09.01.2023 года  
Неделя: 1  
День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо вареное 100 гр.	100	13	14	1	187	266
	Винегрет 200 гр.	200	4	5	52	199	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		550	21	19	88	545	
Итого за день		550	21	19	88	545	

(лист 3)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково\_12 лет и старше 61,01\_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 100 гр	100	1		4	24	145
	Котлеты Московские с соусом 100 гр.	100	12	10	19	143	270
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом_М 180 гр.	180	10	11	36	326	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		617	26	27	87	675	
Итого за день		617	26	27	87	675	

(лист 4)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково\_12 лет и старше 61,01\_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 стученным молоком 300 гр.	300	22	38	73	637	401
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	3	3	21	127	464
	Мармелад 50 гр.	50	2	3	8	166	ПТ

Итого за Завтрак	550	27	44	102	920
Итого за день	550	27	44	102	920

(лист 5)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково\_12 лет и старше 61,01\_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 100 гр	100	1	10	3	19	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		550	21	19	80	630	
Итого за день		550	21	19	80	630	

(лист 6)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково\_12 лет и старше 61,01\_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	16	18	40	435	502
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
Итого за Завтрак		550	23	19	81	641	
Итого за день		550	23	19	81	641	

(лист 7)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково\_12 лет и старше 61,01\_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 200 гр.	200	18	27	58	336	278
	Сметана 30 гр.	30	1	5	1	47	434
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	28	155	461
	Фрукты свежие (Яблоко) 125 гр.	125	1	1	12	59	386
Итого за Завтрак		555	23	36	99	597	
Итого за день		555	23	36	99	597	

(лист 8)

Рацион: ЗАВТРАК\_Гуково\_12 лет и старше 61,01\_с 09.01.2023 года

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пюре картофельное 180 гр.	180	5	8	29	191	374
	Мясная колбаска 100 гр.	100	12	12	27	333	74
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	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		617	21	26	88	730	
Итого за день		617	21	26	88	730	

Район: ЗАВТРАК Гуково\_12 лет и старше 61,01 с 09.01.2023 года  
 Неделя: 2  
 День: четверг

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Макароны отварные с сыром 250 гр.	250	19	19	79	526	204
Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>99</b>	<b>614</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>99</b>	<b>614</b>	

Район: ЗАВТРАК Гуково\_12 лет и старше 61,01 с 09.01.2023 года  
 Неделя: 2  
 День: пятница

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша "Дружба" 250 гр.	250	8	10	54	260	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
Печенье 40 гр.	40	3	4	20	158	ПТ
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>557</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>105</b>	<b>674</b>	
<b>Итого за период</b>	<b>557</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>105</b>	<b>674</b>	
<b>Итого за период</b>	<b>5 646</b>	<b>230</b>	<b>254</b>	<b>920</b>	<b>6831</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>23</b>	<b>25,4</b>	<b>92</b>	<b>683,1</b>	

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

2. Покупные товары.

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный 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. Мозильного и Т.В. Тутельяна. - М.: Делта 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. Единый сборник технологического нормативное, 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: Порезалов А. Я., Коровка Л. С., Талешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.