

УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВОЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

Недайвозова Ю. А.

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МБОУ СОШ № 4 им. Д.В. Бондаренко

Ю. В. Скоробогатько

**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 менюготавливаемых 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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЗВЕРЕВО_ЗАВТРАК_7-11_с 09.01.2025 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 09.01.2025 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	
Итого за день		510	20	28	57	562	

(лист 3)

Рацион: ЗВЕРЕВО_ЗАВТРАК_7-11_с 09.01.2025 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
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 150 гр.	150	11	14	42	255	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		557	17	17	76	568	
Итого за день		557	17	17	76	568	

(лист 4)

Рацион: ЗВЕРЕВО_ЗАВТРАК_7-11_с 09.01.2025 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 09.01.2025 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 09.01.2025 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 09.01.2025 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	
Итого за день		510	22	30	95	571	

(лист 8)

Рацион: ЗВЕРЕВО_ЗАВТРАК_7-11_с 09.01.2025 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	
Итого за день		522	20	20	97	575	

Рацион: ЗВЕРЕВО_ЗАВТРАК_7-11_с 09.01.2025 года

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

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	
Итого за день		480	23	30	87	749	

Рацион: ЗВЕРЕВО_ЗАВТРАК_7-11_с 09.01.2025 года

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

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 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. Электронная версия.
4. Покупные товары.
5. Единый сборник технологический нормативов, рецептов 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., Тапешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.