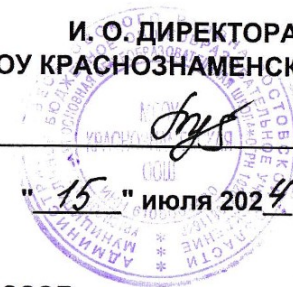


УТВЕРЖДЕНО

СОГЛАСОВАНО



И. О. ДИРЕКТОРА
МБОУ КРАСНОЗНАМЕНСКАЯ ООШ



**Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов
при МБОУ СОШ Веселовского района**

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 приготовляемых 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 от 7 до 11 лет

**хутор Ажинов
июль, 2024 года**

ИП НЕДАЙВОЗОВА Ю. А.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ВР_7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша "Дружба" молочная 150 гр. | 150 | 15 | 15 | 42 | 362 | Таб.2 |
| | Оладьи с повидлом 55/20 75 гр. | 75 | 4 | 5 | 17 | 114 | 444 |
| | Чай с сахаром 200 гр. | 200 | | | 10 | 41 | 458 |
| | Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр. | 20 | 2 | | 10 | 47 | 13002 |
| | Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр. | 100 | | | 10 | 47 | 79 |
| Итого за Завтрак | | 545 | 21 | 20 | 89 | 611 | |
| Итого за день | | 545 | 21 | 20 | 89 | 611 | |

(лист 2)

Рацион: ВР_7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

| 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 |
| | Чай с лимоном 200 гр. | 200 | | | 15 | 61 | 459 |
| | Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр. | 50 | 4 | | 25 | 118 | 13002 |
| | Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр. | 60 | 1 | | 2 | 14 | 145 |
| | Итого за Завтрак | | 510 | 23 | 26 | 91 | 628 |
| Итого за день | | 510 | 23 | 26 | 91 | 628 | |

(лист 3)

Рацион: ВР_7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Сосиски отварные 100 гр. | 100 | 11 | 13 | 24 | 300 | 74 |
| | Пюре картофельное 150 гр. | 150 | 3 | 5 | 22 | 150 | 472 |
| | Чай с молоком 200 гр. | 200 | 2 | 1 | 12 | 64 | 460 |
| | Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр. | 40 | 3 | | 20 | 94 | 13002 |
| | Свекла отварная 60 гр. | 60 | 1 | | 5 | 25 | 26 |
| | Итого за Завтрак | | 550 | 20 | 19 | 83 | 633 |
| Итого за день | | 550 | 20 | 19 | 83 | 633 | |

(лист 4)

Рацион: ВР_7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № |
|------------|--------------------|-----------|------------------|--|--|-------------------------|---|
|------------|--------------------|-----------|------------------|--|--|-------------------------|---|

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | рецептуры |
|----------------------|---|------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-----------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша гречневая жидкая молочная с маслом сливочным 200 гр. | 200 | 11 | 11 | 38 | 223 | 184 |
| | Кофейный напиток б/м 200 гр. | 200 | 1 | | 18 | 75 | 432 |
| | Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр. | 100 | | | 10 | 47 | 79 |
| | Печенье 50 гр. | 50 | 5 | 5 | 27 | 198 | ПТ |
| | Итого за Завтрак | 550 | 17 | 16 | 93 | 543 | |
| Итого за день | 550 | 17 | 16 | 93 | 543 | | |

(лист 5)

Рацион: ВР_7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|------------|------------------|------------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Тeftели 2-й вариант 90 гр. | 90 | 9 | 12 | 29 | 155 | 279 |
| | Макаронные изделия отварные 150 гр. | 150 | 6 | 8 | 37 | 230 | 255 |
| | Чай с лимоном 200 гр. | 200 | | | 15 | 61 | 459 |
| | Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр. | 40 | 3 | | 20 | 94 | 13002 |
| | Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр | 60 | 1 | | 2 | 14 | 145 |
| | Итого за Завтрак | 540 | 19 | 20 | 103 | 554 | |
| Итого за день | 540 | 19 | 20 | 103 | 554 | | |

(лист 6)

Рацион: ВР_7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая 200 гр. | 200 | 8 | 11 | 32 | 225 | 226 |
| | Оладьи с повидлом 55/20 75 гр. | 75 | 4 | 5 | 17 | 114 | 444 |
| | Чай с сахаром 200 гр. | 200 | | | 10 | 41 | 458 |
| | Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр. | 50 | 4 | | 25 | 118 | 13002 |
| | Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр. | 100 | | | 10 | 47 | 79 |
| | Итого за Завтрак | 625 | 16 | 16 | 94 | 545 | |
| Итого за день | 625 | 16 | 16 | 94 | 545 | | |

(лист 7)

Рацион: ВР_7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Сосиски отварные 100 гр. | 100 | 11 | 13 | 24 | 300 | 74 |
| | Пюре картофельное 150 гр. | 150 | 3 | 5 | 22 | 150 | 472 |
| | Чай с молоком 200 гр. | 200 | 2 | 1 | 12 | 64 | 460 |
| | Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр. | 40 | 3 | | 20 | 94 | 13002 |
| | Свекла отварная 60 гр. | 60 | 1 | | 5 | 25 | 26 |
| | Итого за Завтрак | 550 | 20 | 19 | 83 | 633 | |
| Итого за день | 550 | 20 | 19 | 83 | 633 | | |

(лист 8)

Рацион: ВР_7-11 лет

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № |
|------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |

| 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 |
| | Чай с лимоном 200 гр. | 200 | | | 15 | 61 | 459 |
| | Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр. | 40 | 3 | | 20 | 94 | 13002 |
| | Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр | 60 | 1 | | 2 | 14 | 145 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 22 | 26 | 86 | 604 | |
| Итого за день | 500 | 22 | 26 | 86 | 604 | | |

(лист 9)

Рацион: ВР_7-11 лет

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром 200 гр. | 200 | 11 | 12 | 31 | 219 | 284 |
| | Кофейный напиток б/м 200 гр. | 200 | 1 | | 18 | 75 | 432 |
| | Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр. | 100 | | | 10 | 47 | 79 |
| | Печенье 50 гр. | 50 | 5 | 5 | 27 | 198 | ПТ |
| | Итого за Завтрак | 550 | 17 | 17 | 86 | 539 | |
| Итого за день | 550 | 17 | 17 | 86 | 539 | | |

(лист 10)

Рацион: ВР_7-11 лет

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|---|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Сосиски отварные 100 гр. | 100 | 11 | 13 | 24 | 300 | 74 |
| | Макаронные изделия отварные 150 гр. | 150 | 6 | 8 | 37 | 230 | 255 |
| | Чай с сахаром 200 гр. | 200 | | | 10 | 41 | 458 |
| | Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр. | 50 | 4 | | 25 | 118 | 13002 |
| | Икра кабачковая (промышленного производства) 60 гр. | 60 | 1 | 3 | 4 | 47 | 148 |
| | Итого за Завтрак | 560 | 22 | 24 | 100 | 736 | |
| Итого за день | 560 | 22 | 24 | 100 | 736 | | |
| Итого за период | 5 480 | 197 | 203 | 908 | 6026 | | |
| Среднее значение за период | | 19,7 | 20,3 | 90,8 | 602,6 | | |

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для общественного питания / Голунова Л.Е., Лабзина М.Т. 2008 год. Электронная версия.

2. Сборник рецептур 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.

3. Покупные товары.

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

5. 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.

6. 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., Тапешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.

7. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.

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