

УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ  
НЕДАЙВАЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА  
Недаивазова Ю. А.  
Юлия  
Андреевна  
\_\_\_\_\_  
" июля 202\_\_ год



СОГЛАСОВАНО

И.О. ДИРЕКТОРА  
МБОУ КРАСНОЗНАМЕНСКАЯ ООШ  
МБОУ  
КРАСНОЗНАМЕНСКАЯ  
ООШ  
\_\_\_\_\_  
Будаева Е. Н.  
" июля 202\_\_ год



**Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 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 12 лет и старше**

хутор Ажинов  
июль, 2024 года

ИП НЕДАЙВОЗОВА Ю. А.

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ВР\_12-18 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Оладьи с повидлом 150 гр.	150	18	16	56	443	1046
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	<b>Итого за Завтрак</b>	350	18	16	66	484	
<b>Итого за день</b>		350	18	16	66	484	

(лист 2)

Рацион: ВР\_12-18 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) 100 гр.	100	14	19	31	327	502
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	<b>Итого за Завтрак</b>	300	14	19	46	388	
<b>Итого за день</b>		300	14	19	46	388	

(лист 3)

Рацион: ВР\_12-18 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сосиски отварные 50 гр.	50	6	12	1	133	74
	Пюре картофельное 100 гр.	100	2	5	14	107	374
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	<b>Итого за Завтрак</b>	370	12	18	37	351	
<b>Итого за день</b>		370	12	18	37	351	

(лист 4)

Рацион: ВР\_12-18 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая жидкая молочная с маслом сливочным 150 гр.	150	5	6	20	157	184
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Печенье 30 гр.	30	2	3	21	119	ПТ
	<b>Итого за Завтрак</b>	380	8	9	59	351	

<b>Итого за день</b>	380	8	9	59	351	
----------------------	-----	---	---	----	-----	--

(лист 5)

Рацион: ВР\_12-18 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Макаронные изделия отварные с сахаром 130 гр.	130	4	5	34	196	255
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
<b>Итого за Завтрак</b>		350	6	5	59	304	
<b>Итого за день</b>		350	6	5	59	304	

(лист 6)

Рацион: ВР\_12-18 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Оладьи с повидлом 150 гр.	150	18	16	56	443	1046
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
<b>Итого за Завтрак</b>		350	18	16	66	484	
<b>Итого за день</b>		350	18	16	66	484	

(лист 7)

Рацион: ВР\_12-18 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Сосиски отварные 50 гр.	50	6	12	1	133	74
	Пюре картофельное 100 гр.	100	2	5	14	107	374
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
<b>Итого за Завтрак</b>		370	12	18	37	351	
<b>Итого за день</b>		370	12	18	37	351	

(лист 8)

Рацион: ВР\_12-18 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Плов из птицы (1 вариант) 100 гр.	100	14	19	31	327	502
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
<b>Итого за Завтрак</b>		300	14	19	46	388	
<b>Итого за день</b>		300	14	19	46	388	

(лист 9)

Рацион: ВР\_12-18 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром 180 гр.	180	6	7	28	197	284
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432

Печенье 20 гр.	20	2	2	15	83	ПТ
<b>Итого за Завтрак</b>	400	9	9	61	355	
<b>Итого за день</b>	400	9	9	61	355	

(лист 10)

Рацион: ВР\_12-18 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Сосиски отварные 50 гр.	50	6	12	1	133	74
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Икра кабачковая (промышленного производства) 30 гр.	30		1	2	23	148
<b>Итого за Завтрак</b>		300	8	13	23	244	
<b>Итого за день</b>		300	8	13	23	244	
<b>Итого за период</b>		3 470	119	142	500	3700	
<b>Среднее значение за период</b>			11,9	14,2	50	370	

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

2. Покупные товары.

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

4. 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., Талешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.

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