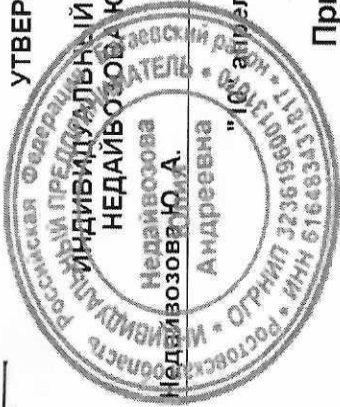


УТВЕРЖДЕНО



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВОЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

Недайвозова
Ю.А.
Андреевна

"16" августа 2025 год

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МБОУ Михайловская СОШ

С.Н. Писаренко

"28" августа 2025 год

Примерное 10-дневное меню завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов при МБОУ СОШ Красносулинского 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 с 7 лет до 11 лет

хутор Михайловка
август, 2025 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: КРАСНОСУЛИНСКИЙ РАЙОН_ЗАВТРАК_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 200 гр.	200	12	13	36	232	Таб.2
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Сыр сычужный твердый (порциями) 20 гр.	20	6	3		50	72
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		570	21	24	81	555	
Итого за день		570	21	24	81	555	

Рацион: КРАСНОСУЛИНСКИЙ РАЙОН_ЗАВТРАК_7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный с сыром 150 гр.	150	12	18	24	221	267
	Икра кабачковая (промышленного производства) 100 гр.	100	1	5	7	98	148
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Мармелад 30 гр.	30	4	6	16	311	ПТ
		530	22	29	90	823	
Итого за Завтрак		530	22	29	90	823	
Итого за день		530	22	29	90	823	

Рацион: КРАСНОСУЛИНСКИЙ РАЙОН_ЗАВТРАК_7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Шницель мясной 90 гр.	90	10	8	12	167	268
	Макаронные изделия отварные 150 гр.	150	6	8	37	230	255
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Булочка домашняя 60 гр.	60	5	9	35	241	539
Итого за Завтрак		600	25	25	116	787	
Итого за день		600	25	25	116	787	

Рацион: КРАСНОСУЛИНСКИЙ РАЙОН_ЗАВТРАК_7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с морковью и сметаной 175 гр.	175	20	16	28	338	224
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5	19	141	464
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
		525	28	29	77	691	
Итого за Завтрак		525	28	29	77	691	
Итого за день		525	28	29	77	691	

Рацион: КРАСНОСУЛИНСКИЙ РАЙОН_ЗАВТРАК_7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек мясной 90 гр.	90	14	19	14	279	
	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	9	8	26	260	268
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	204
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	145
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	13002
	Бутерброд с повидлом джемом 40/10 50 гр.	50	3	1	22	108	459
	Итого за Завтрак	590	30	28	99	813	67
Итого за день		590	30	28	99	813	

Рацион: КРАСНОСУЛИНСКИЙ РАЙОН_ЗАВТРАК_7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

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
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Бутерброд с повидлом джемом 40/10 50 гр.	50	3	1	22	108	67
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
	Итого за Завтрак	640	23	22	123	820	
Итого за день		640	23	22	123	820	

Рацион: КРАСНОСУЛИНСКИЙ РАЙОН_ЗАВТРАК_7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели рыбные 100 гр.	100	9	6	8	141	7007
	Пюре картофельное 150 гр.	150	3	5	22	150	472
	Свекла отварная 60 гр.	60	1		5	25	26
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
	Булочка домашняя 60 гр.	60	5	9	35	241	539
	Итого за Завтрак	610	24	23	116	806	
Итого за день		610	24	23	116	806	

Рацион: КРАСНОСУЛИНСКИЙ РАЙОН_ЗАВТРАК_7-11 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая 220 гр.	220	11	9	35	247	226
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Булочка домашняя 60 гр.	60	5	9	35	241	539
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10	8			71	76
	Итого за Завтрак	530	19	26	100	694	
Итого за день		530	19	26	100	694	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек мясной 90 гр.	90	14	19	14	279	268
	Макаронные изделия отварные 150 гр.	150	6	8	37	230	255
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5	19	141	464
	Пастила 30 гр.	30	29			114	ПТ
Итого за Завтрак		570	58	32	92	869	
Итого за день		570	58	32	92	869	

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" молочная 230 гр.	230	14	15	41	267	Таб.2
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Сыр сычужный твердый (порциями) 20 гр.	20	6	3		50	72
	Итого за Завтрак	500	23	26	71	523	
Итого за день		500	23	26	71	523	
Итого за период		5 665	273	264	965	7381	
Среднее значение за период			27,3	26,4	96,5	738,1	

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

2. 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.

3. Покупные товары.

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

5. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов 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, 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., Корова Л. С., Тапешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.

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