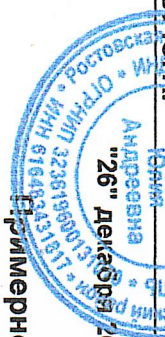


УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

Недайвзова Ю.А.

Искра
"26" декабря 2025 год



СОГЛАСОВАНО

МБОУ КУДИНОВСКАЯ СОШ
Директор

Н.Н. ПЕТРИЧЕНКО

"26" декабря 2025 год



Примерное 10-дневное меню завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов
при МБОУ СОШ Багаевского 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 приготовления 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 Ажинов
декабрь, 2025 года

День: понедельник

(лист 2)

День: Вторник

(ҮНСТ 3)

День: среда

(ПРИЛОЖЕНИЕ 4)

День: четверг

(JNCT 5)

День: пятница

1

Пюре картофельное 150 гр.	150	3	5	22	150	472
Котлета мясная из птицы 90 гр.	90	11	11	24	300	369
Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145
Итого за Завтрак	520	19	17	70	572	
Итого за День	520	19	17	70	572	(лист 6)

Рацион: БАГАЕВСКИЙ РАЙОН ЗАВТРАК с 7 лет до 11 лет с 12.01.2026 года						
		Неделя: 2		День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы	
	Сырники с морковью 150 гр.	150	17	21	40	364
	Соус ягодный 20 гр.	20			7	25
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80
Итого за Завтрак		507	19	22	83	560
Итого за День		507	19	22	83	560

Рацион: БАГАЕВСКИЙ РАЙОН ЗАВТРАК с 7 лет до 11 лет с 12.01.2026 года						
		Неделя: 2		День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы	
	Каша молочная рисовая жидкая 250 гр.	250	16	11	36	281
	Чай с сахаром 212 гр	212			15	60
	Бутерброды с маслом и сыром 30/10/10 50 гр.	50	3	9	21	178
	Итого за Завтрак	512	19	20	72	519
Итого за День		512	19	20	72	519

Рацион: БАГАЕВСКИЙ РАЙОН ЗАВТРАК с 7 лет до 11 лет с 12.01.2026 года						
		Неделя: 2		День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы	
	Каша пшеничная рассыпчатая 150 гр.	150	6	6	26	217
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	9	24	300
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47
Итого за Завтрак		530	1	15	77	639
Итого за День		530	20	15	77	639

Рацион: БАГАЕВСКИЙ РАЙОН ЗАВТРАК с 7 лет до 11 лет с 12.01.2026 года						
		Неделя: 2		День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы	
	Макаронные изделия отварные 150 гр.	150	6	8	24	230
	Тефтели 2-й вариант 90 гр.	90	9	12	29	155
	Чай с сахаром 212 гр	212			15	60
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47

Салат из капусты белокочанной 60 гр.	60	1	5	16	82	1
Итого за Завтрак	532	18	25	94	574	
Итого за день	532	18	25	94	574	

Рацион: БАГАЕВСКИЙ РАЙОН ЗАВТРАК с 7 лет до 11 лет с 12.01.2026 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" молочная 250 гр.	250	14	15	45	260	Таб.2
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Бутерброд с маслом и сыром 25/10/5 40 гр.	40	4	8	24	186	67
	Итого за Завтрак	497	18	23	79	490	
	Итого за день	497	18	23	79	490	
	Итого за период	5 093	194	214	776	5708	
	Среднее значение за период		19,4	21,4	77,6	570,8	

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Мозильный М.П., Тумельян В.А. 2015 г. Электронная версия.
2. Снугур М.И., Корешкова З.Т. Питание детей Киев: Радянська школа, 1988. — 702 с. — ISBN 5-330-00231-1. Электронная версия.
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.
4. Покупные товары.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Мозильного и Т.В. Тумельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с. Электронная версия.
6. 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.
7. 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: Перезапов А. Я., Коровка Л. С., Талешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.