

УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАМАЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

Недействителен

288-
"25" декабря 2023 год



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МБОУ КУДИНОВСКАЯ СОШ

Н.Н. ПЕТРИЧЕНКО

"25" декабря 2023 год



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

хутор Ажинов
декабрь, 2023 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: БАГДЭВСКИЙ РАЙОН ЗАВТРАК с 12 лет и старше с 12.01.2026 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с изделиями макаронными 200 гр.	200	12	15	39	339	137
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Итого за Завтрак	430	14	16	65	460	
Итого за день		430	14	16	65	460	

(лист 2)

Рацион: БАГДЭВСКИЙ РАЙОН ЗАВТРАК с 12 лет и старше с 12.01.2026 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронны отварные с сыром 250 гр.	250	10	21	46	526	204
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	11	155	461
Итого за Завтрак		450	13	24	57	681	
Итого за день		450	13	24	57	681	

(лист 3)

Рацион: БАГДЭВСКИЙ РАЙОН ЗАВТРАК с 12 лет и старше с 12.01.2026 года

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая 200 гр.	200	8	9	23	225	153
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Итого за Завтрак	430	10	10	54	366	
Итого за день		430	10	10	54	366	

(лист 4)

Рацион: БАГДЭВСКИЙ РАЙОН ЗАВТРАК с 12 лет и старше с 12.01.2026 года

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 150 гр.	150	17	22	42	261	278
	Сметана 20 гр.	20		3	1	32	434
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
Итого за Завтрак		390	20	25	71	415	
Итого за день		390	20	25	71	415	

(лист 5)

Рацион: БАГДЭВСКИЙ РАЙОН ЗАВТРАК с 12 лет и старше с 12.01.2026 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
Итого за Завтрак	460	18	17	68		561	
Итого за день	460	18	17	68		561	

Рацион: БАГАЕВСКИЙ РАЙОН_ЗАВТРАК_с 12 лет и старше_с 12.01.2026 года (лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники с морковью 150 гр.	150	17	21	40	364	285
	Соус ягодный 20 гр.	20			7	25	335
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
Итого за Завтрак		400	19	22	78	530	
Итого за день		400	19	22	78	530	

Рацион: БАГАЕВСКИЙ РАЙОН_ЗАВТРАК_с 12 лет и старше_с 12.01.2026 года (лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая 250 гр.	250	16	11	36	281	153
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Итого за Завтрак	480	18	12	62	402	
Итого за день		480	18	12	62	402	

Рацион: БАГАЕВСКИЙ РАЙОН_ЗАВТРАК_с 12 лет и старше_с 12.01.2026 года (лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая 150 гр.	150	6	6	26	217	378
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	9	24	300	74
	Какао с молоком 200	200	3	3	28	155	725
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
Итого за Завтрак		470	22	18	88	719	
Итого за день		470	22	18	88	719	

Рацион: БАГАЕВСКИЙ РАЙОН_ЗАВТРАК_с 12 лет и старше_с 12.01.2026 года (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	24	230	255
	Тертелли 2-й вариант 90 гр.	90	9	12	29	155	279
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
Итого за Завтрак		460	17	20	73	473	
Итого за день		460	17	20	73	473	

Рацион: БАГАЕВСКИЙ РАЙОН_ЗАВТРАК_с 12 лет и старше_с 12.01.2026 года (лист 10)

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			
Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1		16		61	459
Итого за Завтрак	430	14	14		67		80	13002
Итого за день	430	14	14		67		373	
Итого за период	4 400	165	178		683		4980	
Среднее значение за период		16,5	17,8		68,3		498	

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Мозильный М.П., Тумельян В.А. 2015 г. Электронная версия.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко; Москва "ЛАДА" 2011. Электронная версия.
3. 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.
4. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.
5. Снугур М.И., Корешкова З.Т. Питание детей Кувей: Радьяньска школа, 1988. — 702 с. — ISBN 5-330-00231-1. Электронная версия.
6. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Мозильного и Т.В. Тумельяна. – М.: Делта принт, 2011. – 584 с. Электронная версия.
7. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для общественного питания / Голунова Л.Е., Лабзина М.Т. 2008 год. Электронная версия.
8. 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., Коровка Л. С., Талешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.