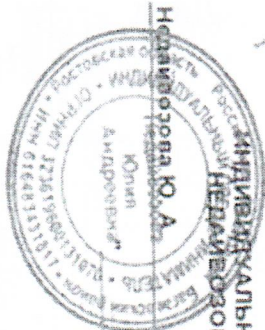


УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДЕМИДОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА



СОГЛАСОВАННО

ДИРЕКТОР МБОУ

МАНЫЧ-БАЛАБИНСКАЯ ООШ

МАНЫЧ-БАЛАБИНСКАЯ ООШ
Тихонова А.В.



Примерное 10-дневное меню завтраков и обедов для обучающихся 5-11 классов
при МБОУ ООШ Весёловского района

Настоящее примерное 10-дневное меню разработано в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 года № 32 Об утверждении СанПин 2.3/2.4.3590-20 (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 11 ноября 2020 года, регистрационный № 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 приготовленных 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 Маныч-Балабинка

июль, 2024 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ВР 12-18 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Оладьи с повидлом 150 гр.	150	18	16	56	443	1046
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
Итого за завтрак		350	18	16	66	484	
Итого за день		350	18	16	66	484	(лист 2)

Рацион: ВР 12-18 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Плов из птицы (1 вариант) 100 гр.	100	14	19	31	327	502
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
Итого за завтрак		300	14	19	46	388	
Итого за день		300	14	19	46	388	(лист 3)

Рацион: ВР 12-18 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
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
Итого за завтрак		370	12	18	37	351	
Итого за день		370	12	18	37	351	(лист 4)

Рацион: ВР 12-18 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
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	111
Итого за завтрак		380	8	9	59	351	
Итого за день		380	8	9	59	351	(лист 5)

Рацион: ВР 12-18 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	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
Итого за завтрак		350	6	5	59	304	

Итого за День	350	6	5	59	304	(лист 6)
---------------	-----	---	---	----	-----	----------

Рацион: ВР 12-18 лет Неделя: 2 День: понедельник (лист 6)

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

Рацион: ВР 12-18 лет Неделя: 2 День: вторник (лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
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	47	13002
Итого за Завтрак		370	12	18	37	351	
Итого за День		370	12	18	37	351	

Рацион: ВР 12-18 лет Неделя: 2 День: среда (лист 8)

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

Рацион: ВР 12-18 лет Неделя: 2 День: четверг (лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	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	432
	Печенье 20 гр.	20	2	2	15	83	ПТ
Итого за Завтрак		400	9	9	61	355	
Итого за День		400	9	9	61	355	

Рацион: ВР 12-18 лет Неделя: 2 День: пятница (лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Сосиски отварные 50 гр.	50	6	12	1	133	74
	Чай с сахаром 200 гр.	200	18	16	10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2	1	10	47	13002
	Икра кабачковая (промышленного производства) 30 гр.	30	8	13	23	23	148
Итого за Завтрак		300	8	13	23	244	
Итого за День		300	8	13	23	244	
Итого за период		3 470	119	142	500	3700	

Среднее значение за период	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., Коровина Л. С., Талещкина 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.