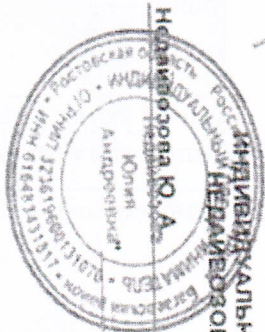


УТВЕРЖДЕНО

Инициальный предприниматель
НЕВЕРЬКОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА



июль 2024 года

СОГЛАСОВАННО

ДИРЕКТОР МБОУ

МАНЬЧ-БАЛАБИНСКАЯ ООШ



Тихонова А.В.

«___» июля 2024 года

Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 1-4 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 7 до 11 лет

хутор Маньч-Балабинка

июль, 2024 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ВР 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 150 гр.	150	15	15	42	362	Таб.2
	Оладьи с повидлом 55/20 75 гр.	75	4	5	17	114	444
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за завтрак		545	21	20	89	611	
Итого за день		545	21	20	89	611	

Рацион: ВР 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из пшеницы (1 вариант) 200 гр.	200	18	26	49	435	502
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Овощи сезонные (морковь) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
	Итого за завтрак	510	23	26	91	628	
Итого за день		510	23	26	91	628	

Рацион: ВР 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

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
	Пюре картофельное 150 гр.	150	3	5	22	150	472
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Савоиа отварная 60 гр.	60	1		5	25	26
Итого за завтрак		550	20	19	83	633	
Итого за день		550	20	19	83	633	

Рацион: ВР 7-11 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 200 гр.	200	11	11	38	223	184
	Кофейный напиток блм 200 гр.	200	1		18	75	432
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100	5	5	10	47	79
Итого за завтрак	Печенье 50 гр.	50	5	5	27	198	ПТ
	Итого за день	550	17	16	93	543	

(лист 5)

Рацион: ВР 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Творог 2-й вариант 90 гр.	90	9	12	29	165	279
	Макаронные изделия отварные 150 гр.	150	6	8	37	230	255
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр.	60	1		2	14	145
Итого за завтрак		540	19	20	103	554	
Итого за день		540	19	20	103	554	

Рацион: ВР 7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Каша манная молочная жидкая 200 гр.	200	8	11	32	225	226
	Оладьи с повидлом 55/20 75 гр.	75	4	5	17	114	444
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Фрукты свежие (яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за завтрак		625	16	16	94	545	
Итого за день		625	16	16	94	545	

Рацион: ВР 7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	13	24	300	74
	Пюре картофельное 150 гр.	150	3	5	22	150	472
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Свекла отварная 60 гр.	60	1		5	25	26
Итого за завтрак		550	20	19	83	633	
Итого за день		550	20	19	83	633	

Рацион: ВР 7-11 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	18	26	49	435	502
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр.	60	1		2	14	145
	Итого за завтрак	500	22	26	86	604	
Итого за день		500	22	26	86	604	

Рацион: ВР 7-11 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром 200 гр.	200	11	12	31	219	284

Кофейный напиток 6/м 200 гр.	200	1		18	75	432
Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Печенье 50 гр.	50	5		5	198	17
	550	17		17	86	539
Итого за Завтрак	550	17		17	86	539
Итого за день						(лист 10)

Рацион: ВР 7-11 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	13	24	300	74
	Макаронные изделия отварные 150 гр.	150	6	8	37	255	255
	Чай с сахаром 200 гр.	200	4		10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогатенный 50 гр.	50	1	3	25	118	13002
	Икра кабачковая (промышленного производства) 80 гр.	60	22	24	100	47	148
		560	22	24	100	736	
Итого за Завтрак		560	22	24	100	6026	
Итого за день		5480	197	203	908	6026	
Среднее значение за период			19,7	20,3	90,8	602,6	

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. Мосильного и Т.В. Тумельяна. – М.: Делу принт, 2011. – 584 с. Электронная версия.

3. Покупные товары.

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

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

8. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Мосильный М.П., Тумельян В.А.. 2015 г. Электронная версия.