

УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВОЗОВА ОКСАНА ПЕТРОВНА



Недайвозова О. П.

" 01 " сентября 2022 год

СОГЛАСОВАНО



ДИРЕКТОР
МБОУ СШ № 9

Е. И. Корниенко

" 01 " сентября 2022 год

**Примерное 10-дневное меню для организации льготного горячего питания обучающихся
в МБОУ СШ № 9**

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 12 лет и старше

**хутор Ажинов
сентябрь, 2022 года**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЗАВТРАК_Гуково_12 лет и старше 61,01_с 01.09.2022 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром 300 гр.	300	18	18	48	598	255
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498
	Печенье 50 гр.	50	4	5	35	198	ПТ
	Итого за Завтрак	550	23	23	103	888	
Итого за день		550	23	23	103	888	

(лист 2)

Рацион: ЗАВТРАК_Гуково_12 лет и старше 61,01_с 01.09.2022 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный 200 гр.	200	15	21	32	348	267
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Итого за Завтрак	550	21	21	77	549	
Итого за день		550	21	21	77	549	

(лист 3)

Рацион: ЗАВТРАК_Гуково_12 лет и старше 61,01_с 01.09.2022 года

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Котлеты Московские с соусом 100 гр.	100	12	10	19	143	270
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 180 гр.	180	11	10	37	306	171
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Итого за Завтрак	607	26	20	80	564	
Итого за день		607	26	20	80	564	

(лист 4)

Рацион: ЗАВТРАК_Гуково_12 лет и старше 61,01_с 01.09.2022 года

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Оладьи со сгущенным молоком 200 гр.	200	14	15	29	425	401
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Бутерброды с маслом 40/10 50 гр.	50	3	9	21	178	67
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
	Итого за Завтрак	550	18	24	78	725	
Итого за день		550	18	24	78	725	

Рацион: ЗАВТРАК_Гуково_12 лет и старше 61,01_с 01.09.2022 года		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	Рагу из картофеля с мясом птицы 200 гр.	200	17	13	46	392	309
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Чай с сахаром 212 гр	212			15	60	376
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр	30	2	1	16	80	13002
Итого за Завтрак		552	20	22	80	622	
Итого за день		552	20	22	80	622	

Рацион: ЗАВТРАК_Гуково_12 лет и старше 61,01_с 01.09.2022 года		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	16	22	30	435	502
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
Итого за Завтрак		550	22	22	79	669	
Итого за день		550	22	22	79	669	

Рацион: ЗАВТРАК_Гуково_12 лет и старше 61,01_с 01.09.2022 года		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вареники ленивые 180 гр.	180	13	12	19	278	288
	Сметана 20 гр.	20		3	1	32	434
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Печенье 50 гр	50	4	5	35	198	ПТ
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		550	18	20	83	630	
Итого за день		550	18	20	83	630	

Рацион: ЗАВТРАК_Гуково_12 лет и старше 61,01_с 01.09.2022 года		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка картофельная с мясом птицы 200 гр.	200	15	20	35	383	352
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Чай с сахаром 212 гр	212			15	60	376
Итого за Завтрак		562	20	20	79	585	
Итого за день		562	20	20	79	585	

Рацион: ЗАВТРАК Гуково_12 лет и старше 61,01_с 01.09.2022 года

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром 300 гр	300	13	14	23	359	204
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498
	Печенье 50 гр.	50	4	5	35	198	ПТ
Итого за Завтрак		550	18	19	78	649	
Итого за день		550	18	19	78	649	

(лист 10)

Рацион: ЗАВТРАК Гуково_12 лет и старше 61,01_с 01.09.2022 года

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" 250 гр.	250	10	10	44	260	225
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Сыр сычужный твердый (порциями) 15 гр.	15	4	2		38	72
	Масло сливочное (порциями) 30 гр.	30		22		213	76
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
Итого за Завтрак		552	18	34	79	673	
Итого за день		552	18	34	79	673	
Итого за период		5 573	204	225	816	6554	
Среднее значение за период			20,4	22,5	81,6	655,4	

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко; Москва "ЛАДА" 2011. Электронная версия.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.
3. Сборник рецептур 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.
4. Покупные товары.
5. Единый сборник технологический нормативов, рецептур 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., Тапешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.