

УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВАЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА



июля 2021 год

Примерное 10-дневное меню обедов для обучающихся 1-4 классов при МБОУ СОШ Веселовского 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 от 7 до 11 лет



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	Tab.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	

(лист 2)

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 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 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр.	60	1		2	14	145
	Итого за Завтрак	510	23	26	91	628	
Итого за день		510	23	26	91	628	

(лист 3)

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
	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	

(лист 4)

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 б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
	Печенье 50 гр.	50	5	5	27	198	ПТ
	Итого за Завтрак	550	17	16	93	543	
Итого за день		550	17	16	93	543	

(лист 5)

Рацион: ВР 7-11 лет

Рацион: ВР 7-11 лет			Неделя: 1		День: пятница				№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Тестели 2-й вариант 90 гр.	90	9	12	29	155	279		
	Макаронные изделия отварные 150 гр.	150	6	8	37	230	255		
	Чай с лимоном 200 гр.	200							
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		15	61	459		
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		20	94	13002		
		60			2	14	145		
Итого за Завтрак		540	19	20	103	554			
Итого за день		540	19	20	103	554			

(лист 6)

Рацион: ВР 7-11 лет

Рацион: ВР 7-11 лет			Неделя: 2		День: понедельник			(лист 6)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
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			

(лист 7)

Рацион: ВР 7-11 лет

Пациент: ВР 7-11 лет			Неделя: 2		День: вторник			(лист 7)	
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		
	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			

(лист 8)

Рацион: ВР 7-11 лет

ацион: ВР_7-11 лет		Неделя: 2		День: среда			(лист 8)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
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		
ацион: ВР_7-11 лет		Неделя: 2		Понедельник			(лист 9)	

(лист 9)

Рацион: ВР 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки		Жиры				Углеводы
Завтрак	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром 200 гр.	200	41	12	31	219	284		

Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Печенье 50 гр.	50	5		27	198	ПП
Итого за Завтрак	550	17	17	86	539	
Итого за день	550	17	17	86	539	

Рацион: ВР 7-11 лет

Рацион: ВР 7-11 лет			Неделя: 2			День: пятница			(лист 10)	
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			
	Макаронные изделия отварные 150 гр.	150	6	8	37	230	255			
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458			
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002			
	Икра кабачковая (промышленного производства) 60 гр.	60	1	3	4	47	148			
	Итого за Завтрак	560	22	24	100	736				
Итого за день		560	22	24	100	736				
Итого за период		5 480	197	203	908	6026				
Среднее значение за период			19,7	20,3	90,8	602,6				

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для общественного питания / Голунова Л.Е., Лабзина М.Т. 2008 год. Электронная версия.

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могиляна и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с. Электронная версия.

3. Покупные товары.

4. Сборник рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1962-1983 гг. Под редакцией Марчука Ф. Л., 1994 год. Электронная версия.

6. Единый сборник технологических 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: Перезалов А. Я., Короска Л. С., Тапешкина 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могиляный М.П., Тутельян В.А. 2015 г. Электронная версия.