

УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

Недайвонова Ю. А.

Юлия
Андреевна

июля 2022 год

Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 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 приготовления 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

Согласовано
Директор МБОУ
В.И. Виноградов



ИП НЕДАЙВОВОЗОВА Ю. А.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ВР 12-18 лет		Неделя: 1		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	

Рацион: ВР 12-18 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) 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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	

Рацион: ВР 12-18 лет		Неделя: 1		День: четверг			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры		Углеводы	
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	ПТ
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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
		350	6	5	59	304	
Итого за Завтрак							

лого за день											
Рацион: ВР_12-18 лет		350	6	5	59	304	(лист 6)				
Неделя: 2											
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	День: понедельник			
			Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак	Оладьи с повидлом 150 гр.	150	18	16	56	443	1046				
		200			10	41					
Итого за Завтрак	Чай с сахаром 200 гр.	350	18	16	66	484	458				
		350	18	16	66	484					
Рацион: ВР_12-18 лет											
Неделя: 2											
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	День: вторник			
			Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак	Сосиски отварные 50 гр.	50	6	12	1	133	74				
		100	2	5	14	107					
Итого за Завтрак	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460				
		20	2		10	47					
Итого за день	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	370	12	18	37	351	13002				
		370	12	18	37	351					
Рацион: ВР_12-18 лет											
Неделя: 2											
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	День: среда			
			Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак	Плов из птицы (1 вариант) 100 гр.	100	14	19	31	327	502				
		200			15	61					
Итого за Завтрак	Чай с лимоном 200 гр.	300	14	19	46	388	459				
		300	14	19	46	388					
Рацион: ВР_12-18 лет											
Неделя: 2											
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	День: четверг			
			Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром 180 гр.	180	6	7	28	197	284				
		200	1		18	75					
Итого за Завтрак	Кофейный напиток б/м 200 гр.	20	2	2	15	83	ПТ				
		400	9	9	61	355					
Итого за день	Печенье 20 гр.	400	9	9	61	355	355				
		400	9	9	61	355					
Рацион: ВР_12-18 лет											
Неделя: 2											
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	День: пятница			
			Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак	Сосиски отварные 50 гр.	50	6	12	1	133	74				
		200			10	41					
Итого за Завтрак	Чай с сахаром 200 гр.	20	2		10	47	13002				
		30	1	2	23	244					
Итого за день	Икра кабачковая (промышленного производства) 30 гр.	300	8	13	23	244	148				
		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., Коровка Л. С., Тапешкина 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.