

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
Лиховская СОШ

МБОУ
иловская

иловская

СОШ "28" августа 2025 год

Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 4 классов
при МБОУ СОШ Красносулинского 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 с 7 лет до 11 лет

хутор Лихой
август, 2025 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: КС_ЗАВТРАК_7-11 лет с 01.09.2025 года				Неделя: 1		День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный 150 гр.	150	14	22	33	313	267
	Икра кабачковая (промышленного производства) 100 гр.	100	1	5	7	98	148
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Печенье 50 гр.	50	4	5	27	198	ПТ
	Итого за Завтрак	550	24	32	110	802	
Итого за день		550	24	32	110	802	(лист 2)

Рацион: КС_ЗАВТРАК_7-11 лет с 01.09.2025 года				Неделя: 1		День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек мясной 100 гр.	100	10	11	20	459	268
	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	10	9	26	260	204
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Чай с лимоном 200 гр.	50	3	1	22	108	67
Итого за Завтрак	Бутерброд с повидлом джемом 40/10 50 гр.	600	27	21	105	993	
	Итого за день	600	27	21	105	993	(лист 3)

Рацион: КС_ЗАВТРАК_7-11 лет с 01.09.2025 года				Неделя: 1		День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 180 гр.	180	16	14	29	410	278
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5	19	141	464
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
	Итого за Завтрак	530	24	27	78	763	
Итого за день		530	24	27	78	763	(лист 4)

Рацион: КС_ЗАВТРАК_7-11 лет с 01.09.2025 года				Неделя: 1		День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Шницель мясной 90 гр.	90	10	8	12	167	268
	Макаронные изделия отварные 150 гр.	150	6	8	24	230	255
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Булочка домашняя 60 гр.	60	5	9	35	241	539
	Итого за Завтрак	560	24	26	85	716	
Итого за день		560	24	26	85	716	(лист 5)

Рацион: КС_ЗАВТРАК_7-11 лет с 01.09.2025 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" молочная 200 гр.	200	12	13	36	232	Tab.2
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		550	15	21	81	505	
Итого за день		550	15	21	81	505	

(лист 6)

Рацион: КС_ЗАВТРАК_7-11 лет с 01.09.2025 года

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая 200 гр.	200	15	9	34	232	233
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Булочка домашняя 60 гр.	60	5	9	35	241	539
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
Итого за Завтрак	Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр.	10	3	3		34	72
		520	26	29	104	733	
	Итого за день	520	26	29	104	733	

(лист 7)

Рацион: КС_ЗАВТРАК_7-11 лет с 01.09.2025 года

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из птицы (1 вариант) 230 гр.	230	22	26	35	543	502
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр.	60	1		2	11	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5	19	141	464
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		630	31	31	86	836	
	Итого за день	630	31	31	86	836	

(лист 8)

Рацион: КС_ЗАВТРАК_7-11 лет с 01.09.2025 года

Неделя: 2

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
	Капуста тушеная 150 гр.	150	4	5	25	128	129
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Оладьи с повидлом 150 гр.	150	18	16	56	443	1046
Итого за Завтрак		640	37	34	143	1040	
	Итого за день	640	37	34	143	1040	

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	15	17	30	294	298
	Пюре картофельное 150 гр.	150	3	5	22	150	472
	Свекла отварная 60 гр.	60	1		5	25	26
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
	Булочка домашняя 60 гр.	60	5	9	35	241	539
	Итого за Завтрак	600	29	35	134	945	
Итого за день		600	29	35	134	945	

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" молочная 230 гр.	230	14	15	41	267	Таб.2
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр.	10	3	3		34	72
	Итого за Завтрак	500	21	26	76	531	
Итого за день		500	21	26	76	531	
Итого за период		5 680	258	282	1002	7864	
Среднее значение за период			25,8	28,2	100,2	786,4	

1. Снигур М.И., Корешкова З.Т. Питание детей Киев: Радянська школа, 1988. — 702 с. — ISBN 5-330-00231-1. Электронная версия.

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

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А. 2015 г. Электронная версия.

4. Сборник рецептов 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.

5. Покупные товары.

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

7. 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.

8. Единый сборник технологических 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.