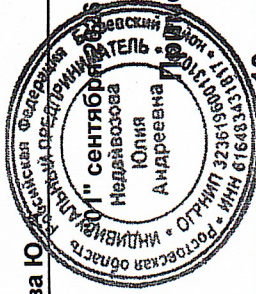


УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

Недайвова Ю.

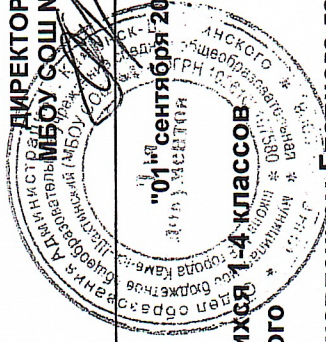


СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МБОУ СОШ № 8

Гоголева С. В.

"01" сентября 2026 год



Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов
в МБОУ СОШ города Каменск-Шахтинского

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 приготовляемых 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 Ажинов
март, 2026 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_7-11 лет				День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 1	Пищевые вещества			№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Макароны отварные с сыром 150 гр.	150		13	15	46	253
	Какао с молоком 200 гр.	200		3	3	26	155
	Бутерброды с маслом 40/10 50 гр.	50		3	9	21	178
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100				10	47
		500		19	27	103	633
Итого за Завтрак		500		19	27	103	633
Итого за день							(лист 2)

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_7-11 лет				День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 1	Пищевые вещества			№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 150 гр.	150		9	8	37	255
	Мясная колбаса 90 гр.	90		11	11	24	300
	Чай с лимоном 207 гр.	207				15	61
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20		2		10	47
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100				10	47
Итого за Завтрак		567		22	19	96	710
Итого за день		567		22	19	96	710
							(лист 3)

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_7-11 лет				День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 1	Пищевые вещества			№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая 250 гр.	250		8	9	23	281
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200		1		18	75
	Бутерброды с сыром 40/10 50 гр.	50		6	4	21	141
	Печенье 15 гр.	15		1	2	8	59
		515		16	15	70	556
Итого за Завтрак		515		16	15	70	556
Итого за день							(лист 4)

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_7-11 лет				День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 1	Пищевые вещества			№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Макароны изделия отварные 150 гр.	150		6	8	37	230
	Соус "Болоньезе" (мясной) 90 гр.	90		5	13	16	145
	Чай с сахаром 212 гр.	212				10	60
	Бутерброды с маслом и сыром 30/12/8 50 гр.	50		4	7	15	186
		502		15	28	78	621
Итого за Завтрак		502		15	28	78	621
Итого за день							(лист 5)

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_7-11 лет				День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 1	Пищевые вещества			№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Запеканка из творога 150 гр.	150		18	22	42	261
							278

Варенье, джем, повидло (порциями) 30 гр.	30				5	18	84
Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5	19	141	464	
Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002	
Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79	
	500	25	27	86	514		
Итого за Завтрак	500	25	27	86	514		
Итого за день							(лист 6)

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_7-11 лет				Неделя: 2		День: понедельник			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак										
		Плов из отварной свинины 200 гр.	200	21	28	45	436		244	
		Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11		145	
		Чай с лимоном 207 гр.	207			15	61		459	
		Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94		13002	
Итого за Завтрак			507	25	28	82	602			
Итого за день			507	25	28	82	602		(лист 7)	

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_7-11 лет		Неделя: 2		День: вторник			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		150	9	8	26	260	204
	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	90	11	11	24	300	353
	Колбасные изделия отварные 90 гр.	200	1		18	75	432
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	20	2		10	47	13002
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	60	1		5	25	26
	Свекла отварная 60 гр.	520	24	19	83	707	
Итого за Завтрак		520	24	19	83	707	
Итого за день							Лист 8

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_7-11 лет				Неделя: 2		День: среда			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак		150	9	18	2	215	307		
	Омлет натуральный 150 гр.	60	1	3	4	59	148		
	Икра кабачковая (промышленного производства) 60 гр.	207			15	61	459		
	Чай с лимоном 207 гр.	60	6		30	141	13002		
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 60 гр.	40	3	4	22	158	ПТ		
	Печенье 40 гр.	517	19	25	73	634			
Итого за Завтрак		517	19	25	73	634			
Итого за день							(лист 9)		

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_7-11 лет			Неделя: 2		День: четверг		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
		Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	9	8	26	260	204
		Котлета мясная из птицы 90 гр.	90	10	11	24	300	369
		Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
		Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
		Горошек зеленый консервир. 60 гр.	60	2		4	24	38

Итого за Завтрак		520	26	22	90	786	
Итого за день		520	26	22	90	786	(лист 10)

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_7-11 лет			Неделя: 2		День: пятница		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" 250 гр.	250	13	13	34	280	225
	Чай с сахаром 212 гр.	212			10	60	458
	Чай с сахаром 212 гр.	40	3	9	21	186	67
	Бутерброды с маслом и сыром 25/10/5 40 гр.						
		502	16	22	65	526	
Итого за Завтрак							
		502	16	22	65	526	
Итого за день		5150	207	232	826	6289	
Итого за период							
			20,7	23,2	82,6	628,9	
Среднее значение за период							
			20,7	23,2	82,6	628,9	
Среднее значение за период							

1. Алексеева А. С. и др. Организация питания детей в дошкольных учреждениях: Пособие для воспитателя дет. сада/ А. С. Алексеева, Л. В. Дружинина, К. С. Ладодо-М.: Просвещение. 1990.-280 с. 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. Снигур М.И., Корешкова З.Т. Питание детей Киев: Радянська школа, 1988. — 702 с. — ISBN 5-330-00231-1. 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., Корова Л. С., Талешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.

7. ГОСТ 32691-2014, Межгосударственный стандарт "Услуги общественного питания" Порядок разработки фирменных и новых блюд и изделий на предприятиях общественного питания.

8. 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.