УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАШКОВСКАЯ ОКСАНА ПЕТРОВНА

_____

"__" августа 2022 год

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МБОУ КУДИНОВСКАЯ СОШ

_____ Н. Н. ПЕТРИЧЕНКО

"28" августа 2022 год

Примерное 10-дневное меню обедов для обучающихся 1-4 классов при МБОУ СОШ Багаевского района

Настоящее примерное 10-дневное меню разработано в соответствии с Постановление 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

ИП НЕДАЙВОЗОВА О. П.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ОБЕД_22-23г школа 7-11 лет_(Ёлкин, Кудинов, Карповка) **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	7	7	24	168	111
	Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	16	18	34	435	502
	Винегрет 60 гр.	60	1	8	5	103	51
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			9	36	171
	Хлеб ржаной обогащенный 36 гр.	36	2		16	76	13002
Итого за Обед		746	26	33	88	818	
Итого за день		746	26	33	88	818	

(лист 2)

Рацион: ОБЕД_22-23г школа 7-11 лет_(Ёлкин, Кудинов, Карповка) **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2	2	19	128	92
	Каша пшеничная рассыпчатая 150 гр.	150	6	6	26	217	378
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	1	24	300	74
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
	Хлеб ржаной обогащенный 36 гр.	36	2		16	76	13002
Итого за Обед		796	22	9	104	809	
Итого за день		796	22	9	104	809	

(лист 3)

Рацион: ОБЕД_22-23г школа 7-11 лет_(Ёлкин, Кудинов, Карповка) **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с клецками 250 гр.	250	7	7	25	219	167
	Жаркое по-домашнему 170 гр.	170	9	10	22	293	258
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145
	Кисель из концентрата плодово-ягодного 200 гр.	200			10	131	482
	Хлеб ржаной обогащенный 36 гр.	36	2		16	76	13002
Итого за Обед		716	19	17	75	730	
Итого за день		716	19	17	75	730	

(лист 4)

Рацион: ОБЕД_22-23г школа 7-11 лет_(Ёлкин, Кудинов, Карповка) **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями 250 гр.	250	2	8	29	197	103
	Пюре картофельное 150 гр.	150	3	5	22	150	472
	Птица или кролик, тушенные в соусе 90 гр.	90	11	13	3	193	290
	Свекла отварная 60 гр.	60	1		5	25	26
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			9	36	171
	Хлеб ржаной обогащенный 36 гр.	36	2		16	76	13002

Итого за Обед	786	19	26	84	677	
Итого за день	786	19	26	84	677	

(лист 5)

Рацион: ОБЕД_22-23г школа 7-11 лет_(Ёлкин, Кудинов, Карповка) **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с крупой (рисовая) 250 гр.	250	4	3	18	123	112
	Рис отварной 150 гр.	150	4	6	29	228	384
	Котлета мясная из птицы 90 гр.	90	15	18	15	220	369
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
	Хлеб ржаной обогащенный 36 гр.	36	2		16	76	13002
Итого за Обед		786	26	27	97	735	
Итого за день		786	26	27	97	735	

(лист 6)

Рацион: ОБЕД_22-23г школа 7-11 лет_(Ёлкин, Кудинов, Карповка) **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп гороховый 250 гр.	250	8	16	35	182	99
	Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	16	18	34	435	502
	Свекла отварная 60 гр.	60	1		5	25	26
	Кисель из концентрата плодово-ягодного 200 гр.	200			10	131	482
	Хлеб ржаной обогащенный 36 гр.	36	2		16	76	13002
Итого за Обед		746	27	34	100	849	
Итого за день		746	27	34	100	849	

(лист 7)

Рацион: ОБЕД_22-23г школа 7-11 лет_(Ёлкин, Кудинов, Карповка) **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2	2	19	128	92
	Пюре картофельное 150 гр.	150	3	5	22	150	472
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	1	24	300	74
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			9	36	171
	Хлеб ржаной обогащенный 36 гр.	36	2		16	76	13002
Итого за Обед		796	19	8	92	704	
Итого за день		796	19	8	92	704	

(лист 8)

Рацион: ОБЕД_22-23г школа 7-11 лет_(Ёлкин, Кудинов, Карповка) **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с клецками 250 гр.	250	7	7	25	219	167
	Жаркое по-домашнему 170 гр.	170	9	10	22	293	258
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
	Хлеб ржаной обогащенный 36 гр.	36	2		16	76	13002
Итого за Обед		716	19	17	82	673	
Итого за день		716	19	17	82	673	

Рацион: ОБЕД_22-23г школа 7-11 лет_(Ёлкин, Кудинов, Карповка) **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями 250 гр.	250	2	8	29	197	103
	Каша пшеничная рассыпчатая 150 гр.	150	6	6	26	217	378
	Птица или кролик, тушенные в соусе 90 гр.	90	11	13	3	193	290
	Свекла отварная 60 гр.	60	1		5	25	26
	Кисель из концентрата плодово-ягодного 200 гр.	200			10	131	482
	Хлеб ржаной обогащенный 36 гр.	36	2		16	76	13002
Итого за Обед		786	22	27	89	839	
Итого за день		786	22	27	89	839	

Рацион: ОБЕД_22-23г школа 7-11 лет_(Ёлкин, Кудинов, Карповка) **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с крупой (рисовая) 250 гр.	250	4	3	18	123	112
	Рис отварной 150 гр.	150	4	6	29	228	384
	Котлета мясная из птицы 90 гр.	90	15	18	15	220	369
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			9	36	171
	Хлеб ржаной обогащенный 36 гр.	36	2		16	76	13002
Итого за Обед		786	26	27	89	697	
Итого за день		786	26	27	89	697	
Итого за период		7 660	225	225	900	7531	
Среднее значение за период			22,5	22,5	90	753,1	

1. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделийдля предприятий общественного питания, 1962-1983 гг. Под редакцией Марчука Ф. Л., 1994 год. Электронная версия.

2. 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.

3. 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.

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

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

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

7. 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.