

УТВЕРЖДЕНО

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
ООО "ИМПЕРИЯ ВКУСА"

Недайвозова Ю.



Гусева М. В.

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 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 Ажинов
февраля, 2026 года

ООО "ИМПЕРИЯ ВКУСА"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет с 02.02.2026 года									
Неделя: 1									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			День: понедельник			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность			
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			
	Итого за Завтрак	500	19	27	103	633			
Итого за день		500	19	27	103	633			

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет с 02.02.2026 года									
Неделя: 1									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			День: вторник			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность			
Завтрак	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 150 гр.	150	9	8	37	255			
	Мясная колбаска 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			

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет с 02.02.2026 года									
Неделя: 1									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			День: среда			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность			
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			
	Итого за Завтрак	515	16	15	70	556			
Итого за день		515	16	15	70	556			

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет с 02.02.2026 года									
Неделя: 1									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			День: четверг			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность			
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			
	Итого за Завтрак	502	15	28	78	621			
Итого за день		502	15	28	78	621			

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет с 02.02.2026 года				Неделя: 1		День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		№ рецептуры
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы		
	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
Итого за Завтрак		500	25	27	86	514	
Итого за день		500	25	27	86	514	

(лист 6)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет с 02.02.2026 года				Неделя: 2		День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		№ рецептуры
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы		
	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
		507	25	28	82	602	
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 с 02.02.2026 года				Неделя: 2		День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		№ рецептуры
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	9	8	26	260	204
	Мясная колбаска 90 гр.	90	11	11	24	300	353
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Свекла отварная 60 гр.	60	1		5	25	26
Итого за Завтрак		520	24	19	83	707	
Итого за день		520	24	19	83	707	

(лист 8)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет с 02.02.2026 года				Неделя: 2		День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		№ рецептуры
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы		
	Омлет натуральный 150 гр.	150	9	18	2	215	307
	Икра кабачковая (промышленного производства) 60 гр.	60	1	3	4	59	148
	Чай с лимоном 207 гр.	207			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 60 гр.	60	6		30	141	13002
	Печенье 40 гр.	40	3	4	22	158	ПТ
Итого за Завтрак		517	19	25	73	634	
Итого за день		517	19	25	73	634	

(лист 9)

Рацион: КШ ЗАВТРАК СОШ 7-11 лет с 02.02.2026 года				Неделя: 2		День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		№ рецептуры
			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 обогатенный 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 с 02.02.2026 года			Неделя: 2		День: пятница		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша "Дружба" 250 гр.	250	13	13	34	280		225
	Чай с сахаром 212 гр.	212			10	60		458
	Бутерброды с маслом и сыром 25/10/5 40 гр.	40	3	9	21	186		67
Итого за Завтрак		502	16	22	65	526		
Итого за день		502	16	22	65	526		
Итого за период		5150	207	232	826	6289		
Среднее значение за период			20,7	23,2	82,6	628,9		
Среднее значение за период			20,7	23,2	82,6	628,9		

1. Алексеева А. С. и др. Организация питания детей в дошкольных учреждениях: Пособие для воспитателя дет. сада/ А. С. Алексеева, Л. В. Дружнина, К. С. Ладода -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. Снизур 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., Коровка Л. С., Тапешкина 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. Могильнова и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с. Электронная версия.