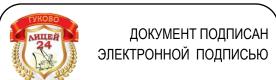
УТВЕРЖДЕНО

СОГЛАСОВАНО



Сертификат: 00E183EC213BB993ACF938291127590C03 Владелец: Макрицкая Оксана Сергеевна Действителен: с 07.09.2023 до 30.11.2024

Примерное 10-дневное меню питания завтраков для обучающихся льготных категорий, обучающихся из многодетных семей и участников СВО при МБОУ "Лицей №24" города Гуково

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 12 лет и старше

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ГУК	ОВО_ЗАВТРАК_11 И СТАРШЕ_СВО_МНОГОДЕТНЫЕ_с 02.09.2024 года	Неделя:	1		День:	понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Quentatique (veg periodicati	Nº	
т рием пищи			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры
Завтрак							
	Каша манная жидкая 300 гр.	300	7	7	37	245	189
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Масло сливочное (порциями) 20 гр.	20		8		71	76
	Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр.	10	3	3		34	72
Итого за Зав	трак	580	15	18	80	543	
Итого за ден	Ь	580	15	18	80	543	
·		_	_	<u> </u>			(лист 2)

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК_11 И СТАРШЕ_СВО_МНОГОДЕТНЫЕ_с 02.09.2024 года Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ouentatius avas usuusati	Nº
трием пищи			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры
Завтрак		-		-	•	_	
•	Плов из птицы (1 вариант) 250 гр.	250	18	26	58	531	502
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145
Итого за Завт	трак	550	24	38	102	848	
Итого за дені	ь	550	24	38	102	848	

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК_11 И СТАРШЕ_СВО_МНОГОДЕТНЫЕ_с 02.09.2024 года Неделя: 1 День: среда

			•	Herra: sheeter				
Прием пищи	ием пищи Наименование блюда		Пищевые вещества		а	Энергетическая ценность	Nº	
т трием тищи	і іаименование олюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценноств	рецептуры	
Завтрак								
	Пюре картофельное 150 гр.	150	3	5	22	150	472	
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	12	14	20	294	298	
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458	
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002	
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145	
Итого за Зав	трак	550	19	19	74	593		
Итого за ден	Ь	550	19	19	74	593		

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК_11 И СТАРШЕ_СВО_МНОГОДЕТНЫЕ_с 02.09.2024 года Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Nº
прием пищи	Паименование олюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценноств	рецептуры
Завтрак							
•	Макаронные изделия отварные 150 гр.	150	6	8	37	230	255
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	13	24	300	74
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145
Итого за Завт	грак	550	22	31	91	756	
Итого за день	•	550	22	31	91	756	

(лист 5)

(лист 3)

(лист 4)

— ———————————————————————————————————	11	D 6		Пищевые веществ	a	0	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептур
автрак		•		•	•		•
	Каша "Дружба" 300 гр.	300	18	18	43	351	225
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр.	10	3	3		34	72
того за Зав	трак	550	24	30	77	611	
того за ден	ib Ib	550	24	30	77	611	
F\///	ODO CADEDAIX 44 IA CTADUIE ODO MUOFORETIU IE - 00 00 000						(ли
	ОВО_ЗАВТРАК_11 И СТАРШЕ_СВО_МНОГОДЕТНЫЕ_с 02.09.2024 			Пищевые веществ		понедельник	Nº
Трием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецепту
автрак		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					
-	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром 265 гр.	265	11	10	35	283	284
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	1300
	Масло сливочное (порциями) 20 гр.	20		8		71	76
	Сыр сычужный твердый (порциями) 15 гр.	15	4	2		38	72
того за Зав		550	19	20	70	551	
того за ден	•	550	19	20	70	551	
ацион: ГУКО Ірием пищи	ОВО_ЗАВТРАК_11 И СТАРШЕ_СВО_МНОГОДЕТНЫЕ_с 02.09.2024 Наименование блюда	года Неделя: 2 Вес блюда		Пищевые веществ		вторник Энергетическая ценность	(ли №
тристи пищи	Пайменование олюда	всс отпода	Белки	316	\/	опортотическая ценность	
antnar			Detikn	Жиры	Углеводы		рецепту
-	Рис отварной 150 гр	150				268	•
-	Рис отварной 150 гр.	150	4	6	29	268 307	384
-	Гуляш из птицы 100 гр.	100	4 22	6 28	29 34	307	384 293
-	Гуляш из птицы 100 гр. Чай с молоком 200 гр.	100 200	4 22 2	6 28 1	29 34 12	307 64	384 293 460
-	Гуляш из птицы 100 гр. Чай с молоком 200 гр. Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	100 200 30	4 22 2 2	6 28 1	29 34	307 64 80	384 293 460 1300
-	Гуляш из птицы 100 гр. Чай с молоком 200 гр. Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр. Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр.	100 200 30 10	4 22 2 2 2 3	6 28 1	29 34 12 16	307 64 80 34	384 293 460 1300 72
	Гуляш из птицы 100 гр. Чай с молоком 200 гр. Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр. Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр. Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	100 200 30 10 60	4 22 2 2 2 3 1	6 28 1 1 3	29 34 12 16	307 64 80 34 14	384 293 460 1300 72
того за Зав	Гуляш из птицы 100 гр. Чай с молоком 200 гр. Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр. Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр. Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	100 200 30 10 60 550	4 22 2 2 2 3 1 34	6 28 1 1 3	29 34 12 16 2 93	307 64 80 34 14 767	384 293 460 13002
того за Зав [.] того за ден	Гуляш из птицы 100 гр. Чай с молоком 200 гр. Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр. Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр. Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	100 200 30 10 60 550 550	4 22 2 2 2 3 1	6 28 1 1 3	29 34 12 16 2 93 93	307 64 80 34 14 767	384 293 460 13002 72 145
Ітого за Зав [.] Ітого за дені	Гуляш из птицы 100 гр. Чай с молоком 200 гр. Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр. Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр. Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	100 200 30 10 60 550 550	4 22 2 2 2 3 1 34 34	6 28 1 1 3 3 39 39	29 34 12 16 2 93 93	307 64 80 34 14 767	293 460 13002 72 145
того за Зав того за ден	Гуляш из птицы 100 гр. Чай с молоком 200 гр. Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр. Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр. Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр трак В В В В В В В В В В В В В В В В В В В	100 200 30 10 60 550 550	4 22 2 2 2 3 1 34 34	6 28 1 1 3 3 39 39 39	29 34 12 16 2 93 93 93	307 64 80 34 14 767	384 293 460 13002 72 145 (ли
того за Зав [.] того за дені ацион: ГУК О Ірием пищи	Гуляш из птицы 100 гр. Чай с молоком 200 гр. Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр. Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр. Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр трак В В В В В В В В В В В В В В В В В В В	100 200 30 10 60 550 550	4 22 2 2 2 3 1 34 34	6 28 1 1 3 3 39 39	29 34 12 16 2 93 93	307 64 80 34 14 767 767	384 293 460 1300 72 145
того за Зав [.] того за дені ацион: ГУК О Ірием пищи	Гуляш из птицы 100 гр. Чай с молоком 200 гр. Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр. Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр. Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр трак В В В В В В В В В В В В В В В В В В В	100 200 30 10 60 550 550 года Неделя: 2	4 22 2 2 3 1 34 34 34	6 28 1 1 3 3 39 39 39	29 34 12 16 2 93 93 93 93 День :	307 64 80 34 14 767 767 среда	384 293 460 1300 72 145 (ли
того за Зав того за дені ацион: ГУКО Ірием пищи	Гуляш из птицы 100 гр. Чай с молоком 200 гр. Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр. Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр. Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр трак В В В В В В В В В В В В В В В В В В В	100 200 30 10 60 550 550 года Неделя: 2 Вес блюда	4 22 2 2 2 3 1 34 34	6 28 1 1 3 3 39 39 39	29 34 12 16 2 93 93 93 День:	307 64 80 34 14 767 767 среда Энергетическая ценность	384 293 460 1300 72 145 (ли № рецепт
того за Зав того за дені ацион: ГУКО Ірием пищи	Гуляш из птицы 100 гр. Чай с молоком 200 гр. Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр. Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр. Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр трак В В В В В В В В В В В В В В В В В В В	100 200 30 10 60 550 550 года Неделя: 2 Вес блюда —	4 22 2 2 3 1 34 34 34	6 28 1 1 3 3 39 39 39	29 34 12 16 16 2 93 93 93 День: за Углеводы	307 64 80 34 14 767 767 среда Энергетическая ценность	384 293 460 1300 72 145 (ли № рецепт
гого за Зав гого за дені ацион: ГУКО рием пищи автрак	Гуляш из птицы 100 гр. Чай с молоком 200 гр. Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр. Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр. Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр трак В В В В В В В В В В В В В В В В В В В	100 200 30 10 60 550 550 70да Неделя: 2 Вес блюда —	4 22 2 2 3 1 34 34 34	6 28 1 1 3 3 39 39 39	29 34 12 16 2 93 93 93 День: за Углеводы 40 1	307 64 80 34 14 767 767 среда Энергетическая ценность 569 32 61	384 293 460 1300 72 145 (ли Рецепт 278 434 459
того за Зав того за дені ацион: ГУКО Ірием пищи автрак	Гуляш из птицы 100 гр. Чай с молоком 200 гр. Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр. Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр. Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр трак В ОВО_ЗАВТРАК_11 И СТАРШЕ_СВО_МНОГОДЕТНЫЕ_с 02.09.2024 Наименование блюда Запеканка из творога 250 гр. Сметана 20 гр. Чай с лимоном 200 гр. Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	100 200 30 10 60 550 550 года Неделя: 2 Вес блюда —	4 22 2 2 3 1 34 34 34	6 28 1 1 3 3 39 39 39 Пищевые веществ Жиры	29 34 12 16 16 2 93 93 93 День: за Углеводы	307 64 80 34 14 767 767 среда Энергетическая ценность 569 32 61	384 293 460 1300 72 145 (ли рецепт 278 434 459
того за Зав того за дені ацион: ГУКО Ірием пищи автрак	Гуляш из птицы 100 гр. Чай с молоком 200 гр. Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр. Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр. Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр трак В ОВО_ЗАВТРАК_11 И СТАРШЕ_СВО_МНОГОДЕТНЫЕ_с 02.09.2024 Наименование блюда Запеканка из творога 250 гр. Сметана 20 гр. Чай с лимоном 200 гр. Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр. Масло сливочное (порциями) 30 гр.	100 200 30 10 60 550 550 года Неделя: 2 Вес блюда 250 20 200 50 30	4 22 2 2 3 1 34 34 34 34	6 28 1 1 3 39 39 39 Мищевые веществ Жиры	29 34 12 16 2 93 93 93 День: за Углеводы 40 1 15 25	307 64 80 34 14 767 767 среда Энергетическая ценность 569 32 61 118 213	384 293 460 1300 72 145 (ли Рецепт 278 434 459 1300
того за Зава того за дені ацион: ГУКО Ірием пищи автрак	Гуляш из птицы 100 гр. Чай с молоком 200 гр. Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр. Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр. Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр трак Вы ОВО_ЗАВТРАК_11 И СТАРШЕ_СВО_МНОГОДЕТНЫЕ_с 02.09.2024 Наименование блюда Запеканка из творога 250 гр. Сметана 20 гр. Чай с лимоном 200 гр. Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр. Масло сливочное (порциями) 30 гр.	100 200 30 10 60 550 550 года Неделя: 2 Вес блюда 250 20 200 50 30 550	4 22 2 2 3 1 34 34 34 34 22	6 28 1 1 3 39 39 39 Мищевые веществ Жиры 22 3	29 34 12 16 2 93 93 93 День: а Углеводы 40 1 15 25	307 64 80 34 14 767 767 среда Энергетическая ценность 569 32 61 118 213 993	384 293 460 1300 72 145 (лі № рецепт 278 434 459
того за Зава того за дені ацион: ГУКО Ірием пищи автрак	Гуляш из птицы 100 гр. Чай с молоком 200 гр. Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр. Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр. Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр трак Вы ОВО_ЗАВТРАК_11 И СТАРШЕ_СВО_МНОГОДЕТНЫЕ_с 02.09.2024 Наименование блюда Запеканка из творога 250 гр. Сметана 20 гр. Чай с лимоном 200 гр. Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр. Масло сливочное (порциями) 30 гр.	100 200 30 10 60 550 550 года Неделя: 2 Вес блюда 250 20 200 50 30	4 22 2 2 3 1 34 34 34 34	6 28 1 1 3 39 39 39 Мищевые веществ Жиры	29 34 12 16 2 93 93 93 День: за Углеводы 40 1 15 25	307 64 80 34 14 767 767 среда Энергетическая ценность 569 32 61 118 213	384 293 460 1300 72 145 (ли № рецепт 278 434 459 1300 76
того за Зав того за дені ацион: ГУКО Ірием пищи автрак того за Зав	Гуляш из птицы 100 гр. Чай с молоком 200 гр. Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр. Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр. Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр трак В ОВО_ЗАВТРАК_11 И СТАРШЕ_СВО_МНОГОДЕТНЫЕ_с 02.09.2024 Наименование блюда Запеканка из творога 250 гр. Сметана 20 гр. Чай с лимоном 200 гр. Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр. Масло сливочное (порциями) 30 гр. трак трак	100 200 30 10 60 550 550 года Неделя: 2 Вес блюда 250 20 200 50 30 550 550	4 22 2 2 3 1 34 34 34 34 22	6 28 1 1 3 39 39 39 Мищевые веществ Жиры 22 3	29 34 12 16 2 93 93 93 День: а Углеводы 40 1 15 25	307 64 80 34 14 767 767 среда Энергетическая ценность 569 32 61 118 213 993	384 293 460 1300 72 145 (ли
того за Зав того за дені ацион: ГУКО Ірием пищи автрак того за Зав того за дені	Гуляш из птицы 100 гр. Чай с молоком 200 гр. Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр. Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр. Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр трак В ОВО_ЗАВТРАК_11 И СТАРШЕ_СВО_МНОГОДЕТНЫЕ_с 02.09.2024 Наименование блюда Запеканка из творога 250 гр. Сметана 20 гр. Чай с лимоном 200 гр. Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр. Масло сливочное (порциями) 30 гр. трак В ОВО_ЗАВТРАК_11 И СТАРШЕ_СВО_МНОГОДЕТНЫЕ_с 02.09.2024	100 200 30 10 60 550 550 года Неделя: 2 Вес блюда 250 20 200 50 30 550 550	4 22 2 2 3 1 34 34 34 34 22	6 28 1 1 3 39 39 39 Мищевые веществ Жиры 22 3	29 34 12 16 2 93 93 93 День: а Углеводы 40 1 15 25 81 81 81	307 64 80 34 14 767 767 среда Энергетическая ценность 569 32 61 118 213 993	384 293 460 1300 72 145 (лі № рецепт 278 434 459 1300 76

Завтрак							
•	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	9	8	26	260	204
	Котлета мясная из птицы 100 гр.	100	18	19	23	250	369
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Печенье 20 гр.	20	2	2	15	83	ПТ
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145
Итого за Заг	втрак	560	35	33	108	839	
Итого за ден	НЬ	560	35	33	108	839	

(лист 10)

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК_11 И СТАРШЕ_СВО_МНОГОДЕТНЫЕ_с 02.09.2024 года	Неделя: 2	День: пятница
--	-----------	----------------------

<u> тацион: туково_одвті дк_ті и отді ше_ово_інпогодетные_о одговеч года</u>			GIN. 2						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Quantativia avag uguvaati	Nº			
Присм пищи			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры		
Завтрак									
•	Пюре картофельное 150 гр.	150	3	5	22	150	472		
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	13	24	300	74		
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458		
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002		
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76		
	Горошек зеленый консервированный 60 гр.	60	2		4	24	38		
Итого за Завт	грак	550	18	27	76	666			
Итого за дені	ь	550	18	27	76	666			
Итого за пері	иод	5 540	236	302	852	7167			
Среднее знач	нение за период		23,6	30,2	85,2	716,7			

- 1. Покупные товары.
- 2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А.. 2015 г. Электронная версия.
- 3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2- х частях под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г. Электронная версия.
- 4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для общественного питания / Голунова Л.Е., Лабзина М.Т. 2008 год. Электронная версия.
- 5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко; Москва "ЛАДА" 2011. Электронная версия.
- 6. Сборник технологических нормативов Сборник рецептур блюд и кулинарных изделийдля предприятий общественного питания, 1962-1983 гг. Под редакцией Марчука Ф. Л., 1994 год. 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.
- 8. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб.: Речь, 2008. 800. Электронная версия.