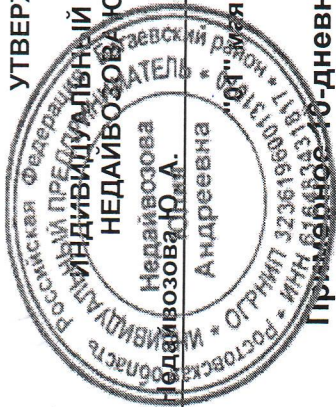


УТВЕРЖДЕНО



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВозова Юлия Андреевна

Недайвизова Ю.А.
Андреевна

10 мая 2026 год



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МБОУ СОШ №5

Нягу М.Н.

10 мая 2026 год

Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов, из многодетных семей и участников СВО 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 12 лет и старше

г.Красный сулин
май, 2026 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: КС_ЗАВТРАК_с 12 лет и старше с 01.05.2026 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" молочная 250 гр.	250	14	15	45	260	Таб.2
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	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) 20 гр.	20	6	3		50	72
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		630	24	26	95	607	
Итого за день		630	24	26	95	607	

(лист 2)

Рацион: КС_ЗАВТРАК_с 12 лет и старше с 01.05.2026 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный 150	150	11	9	7	212	307
	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 6/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Сыр сычужный твердый (порциями) 20 гр.	20	6	3		50	72
	Печенье 30 гр.	30	2	3	21	119	ПТ
Итого за Завтрак		550	25	20	78	672	
Итого за день		550	25	20	78	672	

(лист 3)

Рацион: КС_ЗАВТРАК_с 12 лет и старше с 01.05.2026 года

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Шницель мясной 90 гр.	90	8	5	12	123	268
	Макаронные изделия отварные 150 гр.	150	6	6	24	180	255
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Булочка домашняя 60 гр.	60	5	6	25	141	539
Итого за Завтрак		610	24	17	103	637	
Итого за день		610	24	17	103	637	

(лист 4)

Рацион: КС_ЗАВТРАК_с 12 лет и старше с 01.05.2026 года

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 180 гр.	180	8	7	20	210	278
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5	17	131	464
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Масло сливочное (порциями) 20 гр.	20		8		71	76
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
		550	17	20	72	577	

Итого за Завтрак

Итого за день		550	17	20	72	577	(лист 5)
---------------	--	-----	----	----	----	-----	----------

Рацион: КС_ЗАВТРАК с 12 лет и старше с 01.05.2026 года		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек мясной 90 гр.	90	14	19	14	279	268
	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	5	9	16	260	204
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Бутерброд с повидлом джемом 40/10 50 гр.	50	3	1	22	108	67
	Итого за Завтрак	600	27	29	89	817	
Итого за день		600	27	29	89	817	(лист 6)

Рацион: КС_ЗАВТРАК с 12 лет и старше с 01.05.2026 года		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Колбасные изделия отварные 100 гр.	100	9	13	18	333	74
	Макаронные изделия отварные 150 гр.	150	6	6	24	180	255
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Бутерброд с повидлом джемом 40/10 50 гр.	50	3	1	22	108	67
	Итого за Завтрак	550	22	20	99	780	
Итого за день		550	22	20	99	780	(лист 7)

Рацион: КС_ЗАВТРАК с 12 лет и старше с 01.05.2026 года		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели рыбные 100 гр.	100	9	6	8	141	7007
	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374
	Свекла отварная 60 гр.	60	1		5	25	26
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	21	129	461
	Булочка домашняя 60 гр.	60	5	6	25	141	539
	Итого за Завтрак	650	26	21	122	765	
Итого за день		650	26	21	122	765	(лист 8)

Рацион: КС_ЗАВТРАК с 12 лет и старше с 01.05.2026 года		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая 250 гр.	250	13	10	34	280	226
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Булочка домашняя 60 гр.	60	5	6	25	141	539
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Итого за Завтрак	570	22	24	94	651	
Итого за день		570	22	24	94	651	(лист 9)

Рацион: КС_ЗАВТРАК_ с 12 лет и старше с 01.05.2026 года

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек мясной 90 гр.	90	14	19	14	279	268
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	13	37	276	255
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1	11	2	11	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4	4	25	118	13002
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1	75	18	75	432
	Печенье 30 гр.	30	2	3	21	119	ПТ
	Итого за Завтрак	610	29	35	117	878	
Итого за день		610	29	35	117	878	(лист 10)

Рацион: КС_ЗАВТРАК_ с 12 лет и старше с 01.05.2026 года

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" молочная 250 гр.	250	14	15	45	260	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) 20 гр.	20	6	3		50	72
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
	Итого за Завтрак	630	24	26	90	587	
Итого за день		630	24	26	90	587	
Итого за период		5 950	240	238	959	6971	
Среднее значение за период			24	23,8	95,9	697,1	

3. 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.

4. Покупные товары.

5. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. 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., Ташешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.