УТВЕРЖДЕНО

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
ООО "ИМПЕРИЯ ВКУСА"

Недайвозова Ю. А.

"02" февраля 2026 год

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МБОУ Гимназия № 12

Шиндер Т. С.

"02" февраля 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
февраля, 2026 года

ИП НЕДАЙВОЗОВА Ю. А.

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 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром 150 гр.	150	13	15	46	253	204
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
	Бутерброды с маслом 40/10 50 гр.	50	3	9	21	178	67
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		500	19	27	103	633	
Итого за день		500	19	27	103	633	

(лист 2)

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_7-11 лет_с 02.02.2026 года **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 150 гр.	150	9	8	37	255	171
	Мясная колбаска 90 гр.	90	11	11	24	300	353
	Чай с лимоном 207 гр.	207			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
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_с 02.02.2026 года **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная рисовая жидкая 250 гр.	250	8	9	23	281	153
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Бутерброды с сыром 40/10 50 гр.	50	6	4	21	141	67
	Печенье 15 гр.	15	1	2	8	59	ПТ
Итого за Завтрак		515	16	15	70	556	
Итого за день		515	16	15	70	556	

(лист 4)

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_7-11 лет_с 02.02.2026 года **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные 150 гр.	150	6	8	37	230	255
	Соус "Болоньезе" (мясной) 90 гр.	90	5	13	16	145	2295
	Чай с сахаром 212 гр.	212			10	60	458
	Бутерброды с маслом и сыром 30/12/8 50 гр.	50	4	7	15	186	67
Итого за Завтрак		502	15	28	78	621	
Итого за день		502	15	28	78	621	

(лист 5)

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
			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
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
			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_с 02.02.2026 года **Неделя:** 2 **День:** вторник

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
	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
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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 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_с 02.02.2026 года **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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. 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: Радяньска школа, 1988. — 702 с. — ISBN 5-330-00231-1. Электронная версия.

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

6. 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.

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

8. 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.