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 5-11 классов при МБОУ СОШ города Каменск-Шахтинска

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 12 лет и старше

хутор Ажинов
февраль, 2026 года

ИП НЕДАЙВОЗОВА Ю. А.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше_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 200 гр.	200	15	17	50	367	204
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
	Бутерброды с сыром 40/10 50 гр.	50	6	4	21	141	67
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		550	24	24	107	710	
Итого за день		550	24	24	107	710	

(лист 2)

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше_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 200 гр.	200	12	11	43	340	171
	Мясная колбаска 100 гр.	100	9	13	18	333	74
	Чай с лимоном 207 гр.	207			15	61	459
	Бутерброд с сыром 40/10 50 гр.	50	6	4	21	141	67
Итого за Завтрак		557	27	28	97	875	
Итого за день		557	27	28	97	875	

(лист 3)

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше_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	10	11	36	281	153
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Бутерброды с маслом и сыром 30/12/8 50 гр.	50	4	7	15	186	67
	Печенье 50 гр.	50	4	5	27	198	ПТ
Итого за Завтрак		550	19	23	96	740	
Итого за день		550	19	23	96	740	

(лист 4)

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше_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 180 гр.	180	7	7	47	297	255
	Соус "Болоньезе" (мясной) 100 гр.	100	6	14	18	161	2295
	Чай с сахаром 212 гр.	212			10	41	458
	Бутерброды с маслом и сыром 40/10/10 60 гр.	60	7	9	24	212	67
Итого за Завтрак		552	20	30	99	711	
Итого за день		552	20	30	99	711	

(лист 5)

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше_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 250 гр.	250	22	22	40	569	278
	Варенье, джем, повидло (порциями) 45 гр.	45			7	28	84
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5	19	141	464
	Бутерброд с маслом и сыром 40/10/10 60 гр.	60	7	9	24	212	67
Итого за Завтрак		555	34	36	90	950	
Итого за день		555	34	36	90	950	

(лист 6)

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше_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 220 гр.	220	23	31	50	480	244
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	Чай с сахаром 212 гр.	212			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
Итого за Завтрак		552	26	31	73	587	
Итого за день		552	26	31	73	587	

(лист 7)

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше_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 180 гр.	180	10	11	31	312	204
	Мясная колбаска 100 гр.	100	9	13	18	333	74
	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 100 гр.	100	2		10	42	26
Итого за Завтрак		600	24	24	87	809	
Итого за день		600	24	24	87	809	

(лист 8)

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше_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 200 гр.	200	12	24	3	287	307
	Икра кабачковая (промышленного производства) 100 гр.	100	1	5	7	98	148
	Чай с лимоном 207 гр.	207			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 60 гр.	60	6		30	141	13002
Итого за Завтрак		567	19	29	55	587	
Итого за день		567	19	29	55	587	

(лист 9)

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше_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 180 гр.	180	10	11	31	312	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 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Горошек зеленый консервированный 100 гр.	100	3		7	60	38
Итого за Завтрак		600	36	33	97	824	
Итого за день		600	36	33	97	824	

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше_с 02.02.2026 года **Неделя:** 2 **День:** пятница **(лист 10)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" 300 гр.	300	18	18	43	351	225
	Чай с сахаром 212 гр.	212			10	41	458
	Бутерброд с сыром 30/10 40 гр.	40	5	3	17	113	67
Итого за Завтрак		552	23	21	70	505	
Итого за день		552	23	21	70	505	
Итого за период		5635	252	279	871	7298	
Среднее значение за период			25,2	27,9	87,1	729,8	

1. 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.

2. 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.

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко; Москва "ЛАДА" 2011. 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. Снигур М.И., Корешкова З.Т. Питание детей Киев: Радяньска школа, 1988. — 702 с. — ISBN 5-330-00231-1. Электронная версия.

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

8. 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.

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

10. 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.