

УТВЕРЖДЕНО



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ДАВЫДОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

Handwritten signature

" августа 2024 год



СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР
МБОУ СШ № 1

Handwritten signature

Т. Л. Паршикова

" августа 2024 год

Примерное 10-дневное меню 2-х разового питания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при МБОУ СШ и ОШ города Гуково

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 и с 12 лет и старше

хутор Ажинов
август, 2024 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ГУКОВО ЗАВТРАК и ОБЕД ОБЗ 7-11 и 11 и старше с 02.09.2024 года		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая 250 гр.	250	7	8	37	247	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) 10 гр.	10		8		71	76
	Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр.	10	3	3		34	72
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		620	15	19	90	592	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями 250 гр.	250	7	8	36	237	103
	Птица в соусе с томатом 100 гр.	100	11	16	17	193	364
	Каша пшеничная рассыпчатая 180 гр.	180	8	7	47	300	378
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		870	29	31	131	873	
Итого за день		1490	44	50	221	1465	(лист 2)

Рацион: ГУКОВО ЗАВТРАК и ОБЕД ОБЗ 7-11 и 11 и старше с 02.09.2024 года		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 100 гр	100	1		3	19	145
Итого за Завтрак		590	24	38	103	856	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250 гр.	250	1	5	8	98	101
	Котлета мясная из птицы 100 гр.	100	18	19	23	250	369
	Соус сметанный 20 гр	20	1	2	4	40	372
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	7	47	297	255
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		850	30	33	119	857	
Итого за день		1440	54	71	222	1713	(лист 3)

Рацион: ГУКОВО ЗАВТРАК и ОБЕД ОБЗ 7-11 и 11 и старше с 02.09.2024 года		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374
	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 100 гр	100	1		4	24	145
Итого за Завтрак		620	20	20	92	664	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	7	7	24	188	111
	Рагу из картофеля с мясом птицы 230 гр.	230	20	20	39	493	309
	Капуста квашенная 100 гр.	100	2	5	3	70	147
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200					482
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		820	31	32	84	835	
Итого за день		1 440	51	52	176	1499	

(лист 4)

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК и ОБЕД_ОВЗ_7-11 и 11 и старше_с 02.09.2024 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
	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 100 гр	100	1		3	19	145
Итого за Завтрак		620	23	30	102	831	
Обед							
	Суп картофельный с рисом и рыбными консервами 250 гр.	250	8	2	24	145	120
	Плов из птицы (1 вариант) 220 гр.	220	19	25	58	467	502
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		810	31	27	120	778	
Итого за день		1 430	54	57	222	1609	

(лист 5)

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК и ОБЕД_ОВЗ_7-11 и 11 и старше_с 02.09.2024 года

Неделя: 1

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
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр.	10	3	3		34	72
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		600	19	25	78	587	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2	7	31	122	92
	Фрикадельки из кур 100 гр.	100	11	15	18	255	297
	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145

Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед	870	20	28	125	765	
Итого за день	1 470	39	53	203	1352	

(лист 6)

Рацион: ГУКОВО ЗАВТРАК и ОБЕД_ОВЗ_7-11 и 11 и старше с 02.09.2024 года

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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 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
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		615	16	22	71	556	
Обед							
	Рассольник ленинградский на кур. б. 250 гр.	250	5	7	17	157	91
	Котлета мясная из птицы 100 гр.	100	18	19	23	250	369
	Соус сметанный 20 гр	20	1	2	4	40	372
	Картофель отварной 180 гр.	180	6	9	29	304	150
	Винегрет 100 гр.	100	2	2	12	97	51
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200					482
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		890	34	39	103	932	
Итого за день		1 505	50	61	174	1488	

(лист 7)

Рацион: ГУКОВО ЗАВТРАК и ОБЕД_ОВЗ_7-11 и 11 и старше с 02.09.2024 года

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рис отварной 180 гр.	180	7	7	29	275	384
	Гуляш из птицы 100 гр.	100	22	28	34	307	293
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр.	10	3	3		34	72
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
Итого за Завтрак		620	37	40	95	784	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) 250 гр.	250	6	8	15	168	
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	13	24	300	74
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	7	47	297	255
	Икра кабачковая (промышленного производства) 100 гр.	100	1	5	7	98	148
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		870	27	33	121	987	
Итого за день		1 490	64	73	216	1771	

(лист 8)

Рацион: ГУКОВО ЗАВТРАК и ОБЕД_ОВЗ_7-11 и 11 и старше с 02.09.2024 года

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							

Залепанка из творога 220 гр.	220	19	18	45	502	278
Сметана 20 гр.	20		3	1	32	434
Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 25 гр.	25	2	1	13	67	13002,01
Фрукты свежие (Банан) 100 гр.	100	2	1	21	96	79
Итого за Завтрак	565	23	23	95	758	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250 гр.	250	1	5	8	98	101
Тефтели куриные 100 гр.	100	17	11	7	199	368
Каша пшеничная рассыпчатая 180 гр.	180	8	7	47	300	378
Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед	870	29	23	101	779	
Итого за день	1 435	52	46	196	1537	

(лист 9)

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК и ОБЕД_ОВЗ_7-11 и 11 и старше_с 02.09.2024 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 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Печенье 20 гр.	20	2	2	15	83	ПТ
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
Итого за Завтрак		630	36	36	114	899	
Обед							
	Суп картофельный с крупой (пшено) 250 гр.	250	3	6	15	221	116
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	12	14	20	294	298
	Картофель отварной 180 гр.	180	6	9	29	304	150
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200					482
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		870	25	29	92	945	
Итого за день		1 500	61	65	206	1844	

(лист 10)

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК и ОБЕД_ОВЗ_7-11 и 11 и старше_с 02.09.2024 года

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374
	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 100 гр.	100	3		7	60	38

Завтрак	620	20	28	95	763	
Суп "лапша" на кур. б. 250 гр.	250	5	5	17	133	105
Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	10	11	31	312	204
Котлеты из птицы 100 гр.	100	15	16	23	252	369
Капуста квашенная 100 гр.	100	2	5	3	70	147
Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед	870	34	37	102	891	
Итого за день	1 490	54	65	197	1654	
Итого за период	14 690	523	593	2033	15932	
Среднее значение за период		52,3	59,3	203,3	1593,2	

1. Покупные товары.

2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. 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 питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А.. 2015 г. Электронная версия.

6. 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.

7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко; Москва "ЛАДА" 2011. Электронная версия.

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.

9. 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.