

УТВЕРЖДЕНО

СОГЛАСОВАНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВОЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

ДИРЕКТОР
МБОУ СШ № 2

Недайвозова Ю. А.

Н. А. Редькина

"31" августа 2023 год

"31" августа 2023 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 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 и с 12 лет и старше

хутор Ажинов
август, 2023 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ГУКОВО_ОВЗ_с 01.09.2023 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные 200 гр.	200	8	8	51	306	257
	Мясная колбаска 100 гр.	100	13	16	18	333	74
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
Итого за Завтрак		557	25	24	104	801	
Обед							
	Суп с крупой рисовой 250 гр.	250	2	6	26	227	115
	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	10	11	31	312	204
	Тефтели мясные 100 гр.	100	20	20	25	257	303
	Винегрет 100 гр.	100	2	2	12	97	51
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		880	37	39	126	1038	
Итого за день		1 437	62	63	230	1839	

(лист 2)

Рацион: ГУКОВО_ОВЗ_с 01.09.2023 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный 200 гр.	200	15	29	52	378	267
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Бутерброды с маслом и сыром 30/10/10 50 гр.	50	3	9	21	178	67
Итого за Завтрак		550	20	38	93	639	
Обед							
	Суп картофельный с фрикадельками 250 гр.	250	9	9	15	324	121
	Пюре картофельное 180 гр.	180	5	8	29	191	374
	Рыба, тушенная в томате с овощами 100 гр.	100	10	10	21	143	229
	Салат из капусты белокочанной 100 гр.	100	2	10	10	136	1
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
	Фрукты свежие (Апельсин) 100 гр.	100	1		8	43	79
Итого за Обед		980	30	37	122	1016	
Итого за день		1 530	50	75	215	1655	

(лист 3)

Рацион: ГУКОВО_ОВЗ_с 01.09.2023 года

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов из отварной свинины 200 гр.	200	25	28	45	436	244
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
Итого за Завтрак		550	32	29	86	642	
Обед							

Рассольник ленинградский 250 гр.	250	2	4	16	89	97
Жаркое по-домашнему (свинина) 200 гр.	200	17	23	44	432	394
Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Мармелад 20 гр.	20	3	4	11	208	ПТ
Итого за Обед	820	27	31	120	950	
Итого за день	1 370	59	60	206	1592	

(лист 4)

Рацион: ГУКОВО_ОВЗ_с 01.09.2023 года

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Оладьи со сгущенным молоком 300 гр.	300	22	25	78	637	401
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		600	23	25	106	759	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями 250 гр.	250	2	8	29	197	103
	Плов из отварной свинины 200 гр.	200	25	28	45	436	244
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Обед		900	31	36	119	844	
Итого за день		1 500	54	61	225	1603	

(лист 5)

Рацион: ГУКОВО_ОВЗ_с 01.09.2023 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	Рагу из картофеля с мясом птицы 200 гр.	200	17	15	46	392	309
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Бутерброды с маслом и сыром 30/10/10 50 гр.	50	3	9	21	178	67
Итого за Завтрак		550	21	24	80	630	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2		15	71	92
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	9	34	297	255
	Птица или кролик, тушеные в соусе 100 гр.	100	13	14	3	192	290
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
	Печенье 50 гр.	50	4	5	35	198	ПТ
Итого за Обед		930	31	28	133	979	
Итого за день		1 480	52	52	213	1609	

(лист 6)

Рацион: ГУКОВО_ОВЗ_с 01.09.2023 года

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145

	Котлеты Московские с соусом 100 гр.	100	9	10	13	153	270
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом_М 180 гр.	180	10	8	47	326	171
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
Итого за Завтрак		607	22	18	84	594	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2		15	71	92
	Котлета мясная из птицы 100 гр.	100	15	19	26	250	369
	Рис отварной 180 гр.	180	4	7	32	275	384
	Горошек зеленый консервированный 100 гр.	100	3		7	60	38
	Кисель из концентрата плодово-ягодного 200 гр.	200			10	131	482
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		880	27	26	112	892	
Итого за день		1 487	49	44	196	1486	

(лист 7)

Рацион: ГУКОВО_ОВЗ_с 01.09.2023 года

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога 250 гр.	250	23	18	44	569	278
	Варенье, джем, повидло (порциями) 30 гр.	30			5	18	84
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	28	155	461
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		580	26	21	87	789	
Обед							
	Суп гороховый 250 гр.	250	8	16	21	182	99
	Пюре картофельное 180 гр.	180	5	8	29	191	374
	Рыба, тушенная в томате с овощами 100 гр.	100	10	10	21	143	229
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Кисель из концентрата плодово-ягодного 200 гр.	200			10	131	482
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Обед		980	28	34	123	841	
Итого за день		1 560	54	55	210	1630	

(лист 8)

Рацион: ГУКОВО_ОВЗ_с 01.09.2023 года

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рыба, тушенная в томате с овощами 100 гр.	100	12	23	30	294	298
	Картофель отварной 180 гр.	180	6	9	29	304	150
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
Итого за Завтрак		607	21	32	83	713	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) 250 гр.	250	2	5	14	236	116
	Гуляш из свинины 100 гр.	100	13	14	14	220	326
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	9	34	297	255
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002

Вафли для детского питания 30 гр.	30	1	10	19	163	ПТ
Итого за Обед	910	28	38	127	1137	
Итого за день	1 517	49	70	210	1850	

(лист 9)

Рацион: ГУКОВО_ОВЗ_с 01.09.2023 года

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром 200 гр.	200	15	17	43	337	204
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Печенье 30 гр.	30	2	3	21	119	ПТ
	Сок яблочный в ИУ 200 гр.	200			20	90	ПТ
Итого за Завтрак		630	19	21	96	610	
Обед							
	Суп гороховый 250 гр.	250	8	16	21	182	99
	Плов из отварной свинины 200 гр.	200	25	28	45	436	244
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Кисель из концентрата плодово-ягодного 200 гр.	200			10	131	482
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
	Печенье 50 гр.	50	4	5	35	198	ПТ
Итого за Обед		850	42	49	143	1094	
Итого за день		1 480	61	70	239	1704	

(лист 10)

Рацион: ГУКОВО_ОВЗ_с 01.09.2023 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	10	54	260	225
	Чай с сахаром 212 гр	212			15	60	376
	Бутерброды с сыром 40/10 50 гр.	50	6	4	21	141	67
	Масло сливочное (порциями) 40 гр.	40		16		142	76
Итого за Завтрак		552	19	30	90	603	
Обед							
	Суп с рыбными консервами 250 гр.	250	10	13	35	390	120
	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	10	11	31	312	204
	Биточек мясной 100 гр.	100	10	21	20	459	268
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		880	34	45	121	1325	
Итого за день		1 432	53	75	211	1928	
Итого за период		14 793	543	625	2155	16896	
Среднее значение за период			54,3	62,5	215,5	1689,6	

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. Покупные товары.

3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.

4. 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.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А.. 2015 г. Электронная версия.
6. 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.
7. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1962-1983 гг. Под редакцией Марчука Ф. Л., 1994 год. Электронная версия.
8. Единый сборник технологических 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.