

УТВЕРЖДЕНО

СОГЛАСОВАНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВОЗОВА ОКСАНА ПЕТРОВНА



Недайвозова О. П.

" 3 " апреля 2023 год



Корниенко Е. Н.

" 3 " апреля 2023 год

Примерное 10-дневное меню 2-х разового питания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при МБОУ СШ № 9 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
апрель, 2023 года**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ГУКОВО_ОВЗ_с 01.04.2023 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	9	34	297	255
	Колбаска мясная с соусом 100 гр.	100	7	15	18	194	74
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Бутерброды с сыром 50/20 70 гр.	70	9	3	25	168	67
Итого за Завтрак		550	23	27	87	700	
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			9	36	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		880	37	39	125	1034	
Итого за день		1 430	60	66	212	1734	

(лист 2)

Рацион: ГУКОВО_ОВЗ_с 01.04.2023 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая 250 гр.	250	11	18	41	277	233
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Печенье 50 гр.	50	4	5	35	198	ПТ
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
Итого за Завтрак		550	20	23	119	668	
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 белокачанной 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	60	241	1684	

(лист 3)

Рацион: ГУКОВО_ОВЗ_с 01.04.2023 года

Неделя: 1

День: среда

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
	Котлеты Московские с соусом 100 гр.	100	12	10	19	143	270
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 180 гр.	180	11	10	47	306	171
	Бутерброды с маслом 25/5 30 гр.	30	3	6	18	138	1
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
Итого за Завтрак		617	27	26	97	650	
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		1 437	54	57	217	1600	

Рацион: ГУКОВО_ОВЗ_с 01.04.2023 года

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Оладьи со гущенным молоком 300 гр.	300	22	33	94	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	33	122	759	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями 250 гр.	250	2	8	29	197	103
	Плов из отварной свинины 200 гр.	200	25	28	30	436	244
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			9	36	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	103	840	
Итого за день	1 500	54	69	225	1599		

Рацион: ГУКОВО_ОВЗ_с 01.04.2023 года

Неделя: 1

День: пятница

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
	Рагу из картофеля с мясом птицы 200 гр.	200	17	10	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	19	81	635	
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, тушенные 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	47	214	1614		

Рацион: ГУКОВО_ОВЗ_с 01.04.2023 года

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Янтарная" пшеничная с яблоками 250 гр.	250	16	17	57	436	168
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Печенье 30 гр.	30	2	3	21	119	ПТ
	Бутерброды с сыром 50/20 70 гр.	70	9	3	25	168	67
	Итого за Завтрак	557	27	23	113	767	
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	1 437	54	49	225	1659		

Рацион: ГУКОВО_ОВЗ с 01.04.2023 года		Неделя: 2			День: вторник		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники из творога со сметаной 250 гр.	250	38	26	59	598	324	
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	28	155	461	
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79	
	Итого за Завтрак	550	41	29	97	800		
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	1 530	69	63	220	1641			

Рацион: ГУКОВО_ОВЗ с 01.04.2023 года		Неделя: 2			День: среда		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пюре картофельное 180 гр.	180	5	8	29	191	374	
	Мясная колбаска 100 гр.	100	12	12	27	333	74	
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр.	100	1		4	24	145	
	Бутерброды с маслом 25/5 30 гр.	30	3	6	18	138	1	
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459	
	Итого за Завтрак	617	21	26	88	730		
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	1 527	49	64	215	1867			

Рацион: ГУКОВО_ОВЗ с 01.04.2023 года		Неделя: 2			День: четверг		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром 250 гр.	250	19	19	79	526	204	
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79	
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458	
	Итого за Завтрак	550	19	19	99	614		
Обед	Суп гороховый 250 гр.	250	8	16	21	182	99	
	Плов из отварной свинины 200 гр.	200	25	28	30	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	128	1094		
Итого за день	1 400	61	68	227	1708			

Рацион: ГУКОВО ОВЗ с 01.04.2023 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	8	10	54	260	225
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Бутерброды с маслом и сыром 40/10/10 60 гр.	60	7	9	21	212	67
	Печенье 40 гр.	40	3	4	20	158	ПТ
	Итого за Завтрак	557	18	23	105	674	
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			9	36	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед	880	34	45	120	1321		
Итого за день	1 437	52	68	225	1995		
Итого за период	14 708	555	611	2221	17101		
Среднее значение за период		55,5	61,1	222,1	1710,1		

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для общественного питания / Голунова Л.Е., Лабзина М.Т. 2008 год. Электронная версия.
2. Сборник технологических нормативов, рецептов 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.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. 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. 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А.. 2015 г. Электронная версия.
8. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Делли принт, 2011. – 584 с. Электронная версия.
9. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1962-1983 гг. Под редакцией Марчука Ф. Л., 1994 год. Электронная версия.
10. Единый сборник технологических 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: Певелалов А. Я., Коровка Л. С., Тапешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.