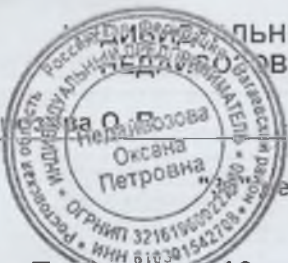


УТВЕРЖДЕНО

СОГЛАСОВАНО



ДИРЕКТОР
ИДИНДИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЕВА ОКСАНА ПЕТРОВНА

Недаева

Недаева
Оксана
Петровна

30 декабря 2022 год



ДИРЕКТОР
МБОУ СШ № 9

Е. Н. Корниенко

30 декабря 2022 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
декабрь, 2022 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ГУКОВО_ОВЗ_с 09.01.2023 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром 250 гр.	250	11	13	54	498	255
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Бутерброды с сыром 50/50 100 гр.	100	18	8	25	243	67
	Итого за Завтрак	550	31	22	91	805	
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	68	61	216	1839		

(лист 2)

Рацион: ГУКОВО_ОВЗ_с 09.01.2023 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо вареное 100 гр.	100	13	14	1	187	266
	Винегрет 200 гр.	200	4	5	52	199	51
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
Итого за Завтрак	550	21	19	88	545		
Обед	Суп картофельный с фрикадельками 250 гр.	250	9	9	15	324	121
	Пюре картофельное 180 гр.	180	5	8	29	191	374
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	10	10	30	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	131	1016		
Итого за день	1 530	51	56	219	1561		

(лист 3)

Рацион: ГУКОВО_ОВЗ_с 09.01.2023 года

Неделя: 1

День: среда

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	12	10	19	143	270
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом М 180 гр.	180	10	11	36	326	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	26	27	87	675		
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	53	58	207	1625	

(лист 4)

Рацион: ГУКОВО ОВЗ с 09.01.2023 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	38	73	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	38	101	759	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями 250 гр.	250	2	8	29	197	103
	Плов из отварной свинины 200 гр.	200	25	20	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	28	103	840	
Итого за день		1 500	54	66	204	1599	

(лист 5)

Рацион: ГУКОВО ОВЗ с 09.01.2023 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	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	80	630	
Обед	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2	2	19	128	92
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	9	24	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	30	127	1036	
Итого за день		1 480	52	49	207	1666	

(лист 6)

Рацион: ГУКОВО ОВЗ с 09.01.2023 года

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	16	18	40	435	502

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	23	19	81	641	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2	2	19	128	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	28	116	949	
Итого за день	1 430	50	47	197	1590	

(лист 7)

Рацион: ГУКОВО ОВЗ с 09.01.2023 года

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога 200 гр.	200	18	27	58	336	278
	Сметана 30 гр.	30	1	5	1	47	434
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	28	155	461
	Фрукты свежие (Яблоко) 125 гр.	125	1	1	12	59	386
Итого за Завтрак		555	23	36	99	597	
Обед							
	Суп гороховый 250 гр.	250	8	16	35	182	99
	Пюре картофельное 180 гр.	180	5	8	29	191	374
	Рыба, тушенная в томате с овощами 100 гр.	100	10	10	30	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	146	841	
Итого за день		1 535	51	70	245	1438	

(лист 8)

Рацион: ГУКОВО ОВЗ с 09.01.2023 года

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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	24	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	9	19	163	ПТ

Итого за Обед	910	28	37	117	1137	
Итого за день	1 527	49	63	205	1867	

(лист 9)

Рацион: ГУКОВО_ОВЗ_с 09.01.2023 года

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром 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	35	182	99
	Плов из отварной свинины 200 гр.	200	25	20	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	41	142	1094	
Итого за день		1 400	61	60	241	1708	

(лист 10)

Рацион: ГУКОВО_ОВЗ_с 09.01.2023 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	11	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	43	120	1321	
Итого за день		1 437	52	66	225	1995	
Итого за период		14 706	541	596	2166	16888	
Среднее значение за период			54,1	59,6	216,6	1688,8	

1. 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.

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

3. Покупные товары.

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

5. 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.

6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А.. 2015 г. Электронная версия.

7. 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.

8. 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.

9. 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.