

УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ  
НЕДАЙВАЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

Недайвонова Ю.



Золотова И. А.

СОГЛАСОВАНО



**Примерное 10-дневное меню завтраков и обедов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в МБОУ СОШ №3 города Каменск-Шахтинского**

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 приготовления 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 12 лет и старше

январь, 2024 года



## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: КШ\_ОВЗ\_СОШ\_7-11 лет и 12 лет и старше с 09.01.2024 года

Неделя: 1

День: понедельник

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			10	44	459
	Бутерброды с сыром 40/10 50 гр.	50	6	4	21	141	67
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>557</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>92</b>	<b>858</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>37</b>	<b>39</b>	<b>126</b>	<b>1038</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 437</b>	<b>64</b>	<b>67</b>	<b>218</b>	<b>1896</b>		

(лист 2)

Рацион: КШ\_ОВЗ\_СОШ\_7-11 лет и 12 лет и старше с 09.01.2024 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные отварные с сыром 200 гр.	200	15	17	50	337	204
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
	Бутерброды с маслом 40/10 50 гр.	50	3	9	21	178	67
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21</b>	<b>29</b>	<b>107</b>	<b>717</b>	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками 250 гр.	250	9	9	25	324	121
	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374
	Рыба, тушенная в томате с овощами 100 гр.	100	12	14	20	294	298
	Салат из капусты белокачанной 100 гр.	100	2	10	10	136	1
	Кисель плодово-ягодный 200 гр.	200	3		17	69	482
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	30	39	132	1139	13002
<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>51</b>	<b>68</b>	<b>239</b>	<b>1856</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 430</b>						

(лист 3)

Рацион: КШ\_ОВЗ\_СОШ\_7-11 лет и 12 лет и старше с 09.01.2024 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
	Печенье 50 гр.	50	4	5	27	198	ПТ
	Бутерброды с маслом и сыром 30/12/8 50 гр.	50	4	7	15	186	67
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>96</b>	<b>740</b>	
Обед	Рассольник ленинградский 250 гр.	250	6	7	27	169	97
	Жаркое по-домашнему (свинина) 200 гр.	200	17	23	43	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
<b>Итого за Обед</b>	800	28	119	822	
<b>Итого за день</b>	1 350	47	215	1562	

(лист 4)

День: четверг

Неделя: 1

Рацион: КШ\_ОВЗ\_СОШ\_7-11 лет и старше с 09.01.2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	7	47	297	255
	Соус "Болоньезе" (мясной) 100 гр.	100	5	14	18	161	2295
	Чай с сахаром 212 гр	212			15	60	376
	Бутерброды с маслом и сыром 40/10/10 60 гр.	60	7	9	24	212	67
	<b>Итого за Завтрак</b>	552	19	30	104	730	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	7	7	24	188	111
	Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	18	26	49	435	502
	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
<b>Итого за Обед</b>	800	29	33	108	787		
<b>Итого за день</b>	1 352	48	63	212	1517		

(лист 5)

День: пятница

Неделя: 1

Рацион: КШ\_ОВЗ\_СОШ\_7-11 лет и старше с 09.01.2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	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
	Бутерброды с маслом и сыром 40/10/10 60 гр.	60	7	9	24	212	67
	<b>Итого за Завтрак</b>	555	34	36	90	950	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2	7	31	122	92
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	7	47	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
<b>Итого за Обед</b>	880	27	28	127	832	13002	
<b>Итого за день</b>	1 435	61	64	217	1782		

(лист 6)

День: понедельник

Неделя: 2

Рацион: КШ\_ОВЗ\_СОШ\_7-11 лет и старше с 09.01.2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Плов из птицы (1 вариант) 220 гр.	220	19	25	58	467	502
	Чай с сахаром 212 гр	212			15	60	376
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	<b>Итого за Завтрак</b>	552	22	25	86	593	



Суп гороховый 250 гр.	250	8	11	26	182	99
Котлета мясная из птицы 100 гр.	100	15	19	16	250	369
Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	7	47	297	255
Горошек зеленый консервированный 100 гр.	100	3		7	60	38
Кисель плодово-ягодный 200 гр.	200	3		17	69	482
Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед	880	36	37	135	963	
Итого за день	1 432	58	62	221	1556	

(лист 7)

Рацион: КШ\_ОВЗ\_СОШ\_7-11 лет и 12 лет и старше с 09.01.2024 года

Неделя: 2

День: вторник

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
	Мясная колбаска 100 гр.	100	9	13	18	333	74
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Итого за Завтрак	607	20	20	95	763	
Обед	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2	7	31	122	92
	Гуляш из свинины 100 гр.	100	15	18	13	220	326
	Рис отварной 180 гр.	180	7	7	29	275	384
	Икра кабачковая (промышленного производства) 100 гр.	100	1	5	7	98	148
	Напиток из лимона 200 гр.	200	3		17	74	436
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед	880	28	37	119	894		
Итого за день	1 487	48	57	214	1657		

(лист 8)

Рацион: КШ\_ОВЗ\_СОШ\_7-11 лет и 12 лет и старше с 09.01.2024 года

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вареники ленивые 250 гр.	250	21	23	32	564	288
	Соус молочный (сладкий) 45 гр.	45	1	2	5	43	327
	Чай с сахаром 212 гр	212			15	60	376
	Печенье 40 гр.	40	3	4	22	158	ПТ
	Итого за Завтрак	547	25	29	74	825	
	Обед	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) 250 гр.	250	7	9	25	236
Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374	
Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	12	14	20	294	298	
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	
Итого за Обед	880	28	29	129	962		
Итого за день	1 427	53	58	203	1787		

(лист 9)

Рацион: КШ\_ОВЗ\_СОШ\_7-11 лет и 12 лет и старше с 09.01.2024 года

Неделя: 2

День: четверг

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



Итого за	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за Завтрак		600	24	25	92	625	
Обед							
	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374
	Котлета мясная из птицы 100 гр.	100	15	19	16	250	369
	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 Обед		800	33	39	124	1012	13002
Итого за день		1 400	57	64	216	1637	

(лист 10)

Рацион: КШ\_ОВЗ СОШ\_7-11 лет и 12 лет и старше\_с 09.01.2024 года  
 Неделя: 2  
 День: пятница

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			15	60	376
	Бутерброды с сыром 30/10 40 гр.	40	6	4	21	141	67
Итого за Завтрак		552	24	22	79	552	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	7	7	24	188	111
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 180 гр.	180	11	14	42	306	171
	Биточек мясной 100 гр.	100	10	11	20	459	268
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	Кисель плодово-ягодный 200 гр.	200			17	69	482
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		880	32	32	128	1146	
Итого за день		1 432	56	54	207	1698	
Итого за период		14 182	543	610	2162	16948	
Среднее значение за период			54,3	61	216,2	1694,8	

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц.
2. Сборник рецептур 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. Снигур М.И., Корешкова З.Т. Питание детей Киев: Радянська школа, 1988. — 702 с. — ISBN 5-330-00231-1. Электронная версия.
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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Мосильный М.П., Тутельян В.А.. 2015 г. Электронная версия.

Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1962-1983 гг. Под редакцией Марчука Ф. П., 1994 год. Электронная версия.

9. Единый сборник технологический 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: Перезалов А. Я., Коровка Л. С., Тапалыгина Н. В. Пабедова А. Г. Электронная версия

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

11. Сборник рецептов 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.