

УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВОЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

Недайвозова Ю. А.

"25" июля 2024 год



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МБОУ СОШ № 3

Золотова И. А.

"25" июля 2024 год



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 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 12 лет и старше

хутор Ажинов
июль, 2024 года

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше_с 01.03.2024 года

Меню приготавливаемых блюд

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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	367	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
Итого за Завтрак		550	21	29	107	747	
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
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр.	100	1		4	24	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	36	37	118	965	
Итого за день		1 430	57	66	225	1712	

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше_с 01.03.2024 года

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

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
	Колбасные изделия отварные 100 гр.	100	9	13	18	333	74
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Бутерброды с сыром 40/10 50 гр.	50	6	4	21	141	67
Итого за Завтрак		550	27	28	97	875	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками 250 гр.	250	9	9	25	324	121
	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	12	14	20	294	298
	Салат из капусты белокочанной 100 гр.	100	2	10	10	136	1
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200			22	105	482
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		115	1070	13002
Итого за Обед		880	30	39	212	1945	
Итого за день		1 430	57	67	212	1945	

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше_с 01.03.2024 года

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

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
	Бутерброды с маслом и сыром 30/12/8 50 гр.	50	4	7	15	186	67
	Печенье 50 гр.	50	4	5	27	198	ПТ
Итого за Завтрак		550	19	23	96	740	
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
Итого за Обед	800	28	30	119	822	
Итого за день	1 350	47	53	215	1562	

(лист 4)

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше_с 01.03.2024 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
	Соус "Болоньезе" (мясной) 100 гр.	100	6	14	18	161	2295
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Бутерброды с маслом и сыром 40/10/10 60 гр.	60	7	9	24	212	67
Итого за Завтрак		640	21	30	102	730	
Обед							
	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
Итого за Обед		800	29	33	108	787	
Итого за день		1 440	50	63	210	1517	

(лист 5)

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше_с 01.03.2024 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		555	34	36	90	950	
Обед							
	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, 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
Итого за Обед		880	27	28	127	832	
Итого за день		1 435	61	64	217	1782	

(лист 6)

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше_с 01.03.2024 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) 220 гр.	220	19	25	58	467	502
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145

Итого за Завтрак		550	22	26	87	607	
Обед	Суп гороховый 250 гр.	250	8	11	26	182	99
	Тефтели мясные 100 гр.	100	20	20	25	257	303
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	7	47	297	255
	Горошек зеленый консервированный 100 гр.	100	3		7	60	38
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200					482
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		880	41	38	127	901	
Итого за день		1 430	63	64	214	1508	

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше_с 01.03.2024 года Неделя: 2 День: вторник (лист 7)

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
	Колбасные изделия отварные 100 гр.	100	9	13	18	333	74
	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 Завтрак		600	24	24	87	809
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
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 180 гр.	180	11	14	42	306	171
	Икра кабачковая (промышленного производства) 100 гр.	100	1	5	7	98	148
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		880	32	44	132	925	
Итого за день		1 480	56	68	219	1734	

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше_с 01.03.2024 года Неделя: 2 День: среда (лист 8)

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) 50 гр.	50	1	2	5	43	327
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Печенье 50 гр.	50	4	5	27	198	ПТ
	Итого за Завтрак		550	26	30	79	866
Обед	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) 250 гр.	250	7	9	25	236	116
	Рис отварной 180 гр.	180	7	7	29	275	384
	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	31	30	120	1026	
Итого за день		1 430	57	60	199	1892	

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше_с 01.03.2024 года Неделя: 2 День: четверг (лист 9)

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

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
	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 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Горошек зеленый консервированный 100 гр.	100	3		7	60	38
Итого за Завтрак		600	30	28	104	723	
Обед	Суп с рыбными консервами 250 гр.	250	10	13	33	390	120
	Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	18	26	49	435	502
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		800	33	39	124	1012	
Итого за день		1 400	63	67	228	1735	

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше_с 01.03.2024 года

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

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 200 гр.	200			10	41	458
	Бутерброды с сыром 40/10 50 гр.	50	6	4	21	141	67
Итого за Завтрак		550	24	22	74	533	
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 из смеси сухофруктов 200 гр.	200				19	145
Итого за Обед		50	3		22	105	482
Итого за день		880	32	32	111	1077	13002
Итого за период		1 430	56	54	185	1610	
Среднее значение за период		14 255	56,7	62,6	212,4	1699,7	

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. 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А.. 2015 г. 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
10. ГОСТ 32691-2014, Межгосударственный стандарт "Услуги общественного питания" Порядок разработки фирменных и новых блюд и изделий на предприятиях общественного питания.
11. 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