

УТВЕРЖДЕНО



Исполнительный ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВОЗОВА ОКСАНА ПЕТРОВНА

февраля 2023 год

СОГЛАСОВАНО



ДИРЕКТОР
МБОУ СОШ №

"01" февраля 2023 год

**Примерное 10-дневное меню завтраков и обедов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
при МБОУ СОШ города ЗВЕРЕВО**

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 приготавливаемых 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 12 лет и старше

хутор Ажинов
январь, 2023 года

ИП НЕДАЙВОЗОВА О. П.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЗВЕРЕВО_ОВЗ_ЗАВТРАК и ОБЕД_12 и старше 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 300 гр.	300	18	18	48	598	255
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498
	Печенье 50 гр.	50	4	5	35	198	ПТ
Итого за Завтрак		550	23	23	103	888	
Обед	Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	7	7	24	168	111
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом_М 180 гр.	180	10	11	36	326	171
	Мясо тушеное (свинина) с овощами 100 гр.	100	17	21	2	263	261
	Икра кабачковая (промышленного производства) 100 гр.	100	1	5	7	98	148
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 45 гр.	45	3		22	106	13002
	Хлеб ржаной обогащенный 24 гр.	24	1		11	50	13002
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			9	36	171
Итого за Обед		899	39	44	111	1047	
Итого за день		1 449	62	67	214	1935	

Рацион: ЗВЕРЕВО_ОВЗ_ЗАВТРАК и ОБЕД_12 и старше с 09.01.2023 года

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный с колбасными изделиями 200 гр.	200	18	31	4	367	271
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Булочка домашняя 40 гр.	40	3	5	24	156	539
Итого за Завтрак		560	25	36	58	653	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем 250 гр.	250	1	5	8	98	101
	Птица в соусе с томатом 100 гр.	100	11	16	17	193	364
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	9	24	297	265
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр.	100	1		4	24	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 45 гр.	45	3		22	106	13002
	Хлеб ржаной обогащенный 24 гр.	24	1		11	50	13002
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
Итого за Обед		899	24	30	103	842	
Итого за день		1 459	49	66	161	1495	

Рацион: ЗВЕРЕВО_ОВЗ_ЗАВТРАК и ОБЕД_12 и старше с 09.01.2023 года

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

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 пшеничная с маслом 180 гр.	180	11	10	37	306	171
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
Итого за Завтрак		637	28	20	95	635	
Обед	Рассольник ленинградский 250 гр.	250	2	4	16	89	97
	Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	16	18	40	435	502
	Горошек зеленый консервированный 100 гр.	100	3		7	60	38
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 45 гр.	45	3		22	106	13002
	Хлеб ржаной обогащенный 24 гр.	24	1		11	50	13002
Итого за Обед		200			10	131	482
Итого за день		819	25	22	106	871	
		1 456	53	42	201	1506	

Рацион: ЗВЕРЕВО ОВЗ ЗАВТРАК и ОБЕД 12 и старше с 09.01.2023 года Неделя: 1 День: четверг (лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Оладьи со сгущенным молоком 200 гр.	200	14	15	52	425	401
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	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	18	24	101	725	
Обед	Суп картофельный с крупой (пшеничная) 250 гр.	250	2	5	14	236	116
	Каша пшеничная рассыпчатая 180 гр.	180	8	7	47	300	378
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	12	23	30	294	298
	Икра свекольная 100 гр.	100	3	8	18	158	53
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 45 гр.	45	3		22	106	13002
	Хлеб ржаной обогащенный 24 гр.	24	1		11	50	13002
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			9	36	171
	Итого за Обед	899	29	43	151	1180	
Итого за день		1 449	47	67	252	1905	

Рацион: ЗВЕРЕВО ОВЗ ЗАВТРАК и ОБЕД 12 и старше с 09.01.2023 года Неделя: 1 День: пятница (лист 5)

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 180 гр.	180	15	21	42	352	309
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Чай с сахаром 212 гр.	212			15	60	376
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
Итого за Завтрак		552	20	29	85	620	
Обед	Суп картофельный с клецками 250 гр.	250	7	7	25	219	167
	Рис отварной 180 гр.	180	4	7	32	275	384
	Гуляш из птицы 100 гр.	100	22	26	34	307	293

Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 45 гр.	45	3		22	106	13002
Хлеб ржаной обогащенный 24 гр.	24	1		11	50	13002
Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
Итого за Обед	899	39	42	151	1073	
Итого за день	1 451	59	71	236	1693	

(лист 6)

Рацион: ЗВЕРЕВО_ОВЗ_ЗАВТРАК и ОБЕД_12 и старше_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
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498
	Печенье 30 гр.	30	2	3	21	119	ПТ
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Итого за Завтрак	550	22	21	95	717	
Обед	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2		15	71	92
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	9	24	297	255
	Птица в соусе с томатом 100 гр.	100	11	16	17	193	364
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 45 гр.	45	3		22	106	13002
	Хлеб ржаной обогащенный 24 гр.	24	1		11	50	13002
	Кисель из концентрата плодово-ягодного 200 гр.	200			10	131	482
	Итого за Обед	899	25	25	102	867	
Итого за день		1 449	47	46	197	1584	

(лист 7)

Рацион: ЗВЕРЕВО_ОВЗ_ЗАВТРАК и ОБЕД_12 и старше_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 20 гр.	20		3	1	32	434
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		570	23	30	112	608	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями 250 гр.	250	2	8	29	197	103
	Рис отварной 180 гр.	180	4	7	32	275	384
	Котлета по-хлыновски 100 гр.	100	16	18	8	250	454
	Горошек зеленый консервированный 100 гр.	100	3		7	60	38
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 45 гр.	45	3		22	106	13002
	Хлеб ржаной обогащенный 24 гр.	24	1		11	50	13002
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			9	36	171
	Итого за Обед	899	29	33	118	974	
Итого за день		1 469	52	63	230	1582	

(лист 8)

Рацион: ЗВЕРЕВО_ОВЗ_ЗАВТРАК и ОБЕД_12 и старше_с 09.01.2023 года

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
------------	--------------------	-----------	------------------	--	--	-------------------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры
Завтрак	Запеканка картофельная с мясом птицы 200 гр.	200	15	20	55	383	352
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Чай с сахаром 212 гр	212			15	60	376
	Итого за Завтрак	562	20	20	99	585	
Обед	Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	7	7	24	168	111
	Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	16	18	40	435	502
	Кукуруза консервированная 100 гр.	100	26	12	48	113	ПТ
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 45 гр.	45	3		22	106	13002
	Хлеб ржаной обогащенный 24 гр.	24	1		11	50	13002
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
	Итого за Обед	819	53	37	162	946	
Итого за день		1 381	73	57	261	1531	

(лист 9)

Рацион: ЗВЕРЕВО_OB3_ЗАВТРАК и ОБЕД_12 и старше с 09.01.2023 года

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	9	24	297	255
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	12	23	30	294	298
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498
	Ватрушка "Лакомка" 30 гр.	30	4	8	10	133	539
	Итого за Завтрак	510	24	40	84	816	
Обед	Суп картофельный с клецками 250 гр.	250	7	7	25	219	167
	Каша пшеничная рассыпчатая 180 гр.	180	8	7	47	300	378
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	12	23	30	294	298
	Икра свекольная 100 гр.	100	3	8	18	158	53
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 45 гр.	45	3		22	106	13002
	Хлеб ржаной обогащенный 24 гр.	24	1		11	50	13002
	Кисель из концентрата плодово-ягодного 200 гр.	200			10	131	482
	Итого за Обед	899	34	45	163	1258	
Итого за день		1 409	58	85	247	2074	

(лист 10)

Рацион: ЗВЕРЕВО_OB3_ЗАВТРАК и ОБЕД_12 и старше 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
	Сыр сычужный твердый (порциями) 20 гр.	20	6	3		50	72
	Масло сливочное (порциями) 30 гр.	30		22		213	76
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Итого за Завтрак	557	18	35	89	685	
Обед	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2		15	71	92
	Жаркое по-домашнему (свинина) 200 гр.	200	17	23	44	432	394
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145

Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 45 гр.	45	3		22	106	13002
Хлеб ржаной обогащенный 24 гр.	24	1		11	50	13002
Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			9	36	171
Итого за Обед	819	24	23	105	719	
Итого за день	1 376	42	58	194	1404	
Итого за период	14 348	542	622	2193	16709	
Среднее значение за период		54,2	62,2	219,3	1670,9	

1. Для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 год. Электронная версия.
2. 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.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко; Москва "ЛАДА" 2011. Электронная версия.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А., 2015 г. 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 методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. 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. Покупные товары.
9. 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.
10. 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., Талешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.