

УТВЕРЖДЕНО



СОГЛАСОВАНО



Шикин В.А.

**Примерное 10-дневное меню для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 12 лет и старше
при МБОУ СОШ №1 им. Б.П.Юркова 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 менюготавливаемых 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
август, 2025 года

Меню приготавливаемых блюд

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: ЗВЕРЕВО_ОВЗ_ЗАВТРАК и ОБЕД_12 и старше_с

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	18	19	48	598	
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20		255
	Печенье 50 гр.	50	4	5	27	92	498
	Итого за Завтрак	550	23	24	95	198	ПТ
Обед	Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	7	7	24	188	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом М 180 гр.	180	10	8	47		111
	Мясо тушеное (свинина) с овощами 100 гр.	100	17	21	2	326	171
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1	5	7	263	261
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 45 гр.	45	3			98	148
	Хлеб ржаной обогащенный 24 гр.	24	1		22	106	13002
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			11	50	13002
	Итого за Обед	899	39	41	123	40	492
Итого за день		1 449	62	65	218	1071	
						1959	

Рацион: ЗВЕРЕВО_ОВЗ_ЗАВТРАК и ОБЕД_12 и старше_с

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный 250 гр.	250	18	31	6	367	
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	267
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	26
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	458
	Печенье 30 гр.	30	2	3	21	119	13002
	Итого за Завтрак	600	24	34	57	616	ПТ
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1	5	8	98	
	Птица в соусе с томатом 100 гр.	100	11	16	17	193	101
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	13	37	276	364
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	255
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 45 гр.	45	3		22	106	145
	Хлеб ржаной обогащенный 24 гр.	24	1		11	50	13002
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	13002
	Итого за Обед	899	24	34	116	821	436
Итого за день		1 499	48	68	173	1437	

Рацион: ЗВЕРЕВО_ОВЗ_ЗАВТРАК и ОБЕД_12 и старше_с

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	
	Котлеты Московские с соусом 100 гр.	100	9	10	13	153	145
	Рис отварной 180 гр.	180	5	7	47	250	270
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	384
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	13002
Итого за Завтрак		637	19	17	99	589	459

Обед	Рассольник ленинградский 250 гр.	250	6	7	17	169	97
	Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	19	23	30	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
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200			12	48	482
Итого за Обед		819	32	30	99	868	
Итого за день		1 456	51	47	198	1457	

(лист 4)

Рацион: ЗВЕРЕВО_ОВЗ_ЗАВТРАК и ОБЕД_12 и старше_с

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Оладьи со сгущенным молоком 200 гр.	200	8	20	26	425	401
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Бутерброд с маслом 40/10 50 гр.	50	2	9	16	151	67
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
	Итого за Завтрак	550	11	29	70	698	
Обед	Суп картофельный с крупой (пшеничная) 250 гр.	250	2	5	14	236	116
	Каша пшеничная рассыпчатая 180 гр.	180	8	7	60	300	378
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	15	17	30	294	298
	Икра свекольная 100 гр.	100	8	14	29	198	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			10	40	492
	Итого за Обед	899	37	43	176	1224	
Итого за день		1 449	48	72	246	1922	

(лист 5)

Рацион: ЗВЕРЕВО_ОВЗ_ЗАВТРАК и ОБЕД_12 и старше_с

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 180 гр.	180	15	21	31	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	74	620	
Обед	Суп картофельный с клецками 250 гр.	250	7	7	21	219	167
	Рис отварной 180 гр.	180	5	7	47	250	384
	Гуляш из птицы 100 гр.	100	22	20	24	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	40	34	152	1048	
Итого за день		1 451	60	63	226	1668	

(лист 6)

Рацион: ЗВЕРЕВО_ОВЗ_ЗАВТРАК и ОБЕД_12 и старше_с

Неделя: 2

День: понедельник

083

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	19	23	30	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	25	26	85	717	
Обед	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2		15	171	92
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	13	37	276	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 смеси сухофруктов 200 гр.	200			12	48	482
Итого за Обед		899	25	29	117	863	
Итого за день		1 449	50	55	202	1580	

Рацион: ЗВЕРЕВО_ОВЗ_ЗАВТРАК и ОБЕД_12 и старше_с

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 220 гр.	220	19	19	43	480	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		590	24	22	97	752	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями 250	250	7	8	36	237	103
	Рис отварной 180 гр.	180	5	7	47	250	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			10	40	492
Итого за Обед		899	35	33	141	993	
Итого за день		1 489	59	55	238	1745	

Рацион: ЗВЕРЕВО_ОВЗ_ЗАВТРАК и ОБЕД_12 и старше_с

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

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

063

Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	7	7	24	188	111
Рагу из картофеля с мясом птицы 200 гр.	200	17	23	34	392	309
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	54	42	156	923	
Итого за день	1 381	74	62	255	1508	

Рацион: ЗВЕРЕВО_ОВЗ_ЗАВТРАК и ОБЕД_12 и старше_с

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	13	37	276	255
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	15	17	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	27	38	97	795	
Обед							
	Суп картофельный с клецками 250 гр.	250	7	7	21	219	167
	Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	19	23	30	435	502
	Икра свекольная 100 гр.	100	8	14	29	198	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 смеси сухофруктов 200 гр.	200			12	48	482
Итого за Обед		819	38	44	125	1056	
Итого за день		1 329	65	82	222	1851	

Рацион: ЗВЕРЕВО_ОВЗ_ЗАВТРАК и ОБЕД_12 и старше_с

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" 250 гр.	250	13	13	34	280	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	23	38	69	705	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2		15	171	92
	Жаркое по-домашнему (свинина) 200 гр.	200	23	24	49	486	394
	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
Итого за Обед		819	30	24	107	872	492
Итого за день		1 376	53	62	176	1577	
Итого за период		14 328	570	631	2154	16704	
Среднее значение за период			57	63,1	215,8	1670,4	

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. Лыбосеидова 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. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.
6. 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.
7. Покупные товары.
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 технологический 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.