



УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
Недайвозова Юлия Андреевна

Недайвозова Ю. А.

Приложение №3 к контракту №_01583000414250000140001 от 10.03.2025г



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР

МБОУ СОШ № 4 им. Д.В. Бондаренко

Ю. В. Скоробогатько

**Примерное 10-дневное меню завтраков и обедов для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью 1-4 и 5-11 классов
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 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 и 12 лет и старше

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЗВЕРЕВО_ОВЗ_ЗАВТРАК и ОБЕД_с7 до11 и 12 и старше_с 09.01.2025 го

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	

(лист 2)

Рацион: ЗВЕРЕВО_ОВЗ_ЗАВТРАК и ОБЕД_с7 до11 и 12 и старше_с 09.01.2025 го

Неделя: 1

День: вторник

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	255
	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	

(лист 3)

Рацион: ЗВЕРЕВО_ОВЗ_ЗАВТРАК и ОБЕД_с7 до11 и 12 и старше_с 09.01.2025 го

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 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		819	25	22	106	871	
Итого за день		1 456	53	42	201	1506	

(лист 4)

Рацион: ЗВЕРЕВО_ОВЗ_ЗАВТРАК и ОБЕД_с7 до11 и 12 и старше_с 09.01.2025 го

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	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
Итого за Обед		899	29	43	151	1180	
Итого за день		1 449	47	67	252	1905	

(лист 5)

Рацион: ЗВЕРЕВО_ОВЗ_ЗАВТРАК и ОБЕД_с7 до11 и 12 и старше_с 09.01.2025 го

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	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	28	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_с7 до11 и 12 и старше_с 09.01.2025 го

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_с7 до11 и 12 и старше_с 09.01.2025 го

Неделя: 2

День: четверг

Рацион: ЗВЕРЕВО_ОВЗ_ЗАВТРАК и ОБЕД_с7 до11 и 12 и старше_с 09.01.2025 го							
Неделя: 2							
Дата: 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_ОВЗ_ЗАВТРАК и ОБЕД_с7 до11 и 12 и старше_с 09.01.2025 го

Неделя: 2

День: пятница

рацион: ЗВЕРЕВО_ОВ3_ЗАВТРАК и ОБЕД_с7 до1 и 12 и старше_с 09.01.2025 г							
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	

Рацион: ЗВЕРЕВО_ОВЗ_ЗАВТРАК и ОБЕД_с7 до11 и 12 и старше_с 09.01.2025 гс 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	

Рацион: ЗВЕРЕВО_ОВЗ_ЗАВТРАК и ОБЕД_с7 до11 и 12 и старше_с 09.01.2025 гс 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	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)

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., Тапешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.