

УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВОЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

Недайвозова Ю. А.



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МБОУ СОШ № 4 им. Д.В. Бондаренко

Ю. В. Скоробогатько



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 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 12 лет и старше

ИП НЕДАЙВОЗОВА Ю. А.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЗВЕРЕВО_ОВЗ_ЗАВТРАК и ОБЕД_12 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	Макаронные изделия отварные 200 гр.	200	8	8	51	306	257
	Мясная колбаска 100 гр.	100	9	13	18	333	74
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Итого за Завтрак	550	23	22	106	821	
Обед	Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	7	7	24	188	111
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом М 180 гр.	180	10	8	47	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
	Хлеб ржаной обогащенный 24 гр.	200			10	40	171
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200				1071	
Итого за Обед	899	39	41	123	1071		
Итого за день	1 449	62	63	229	1892		

(лист 2)

Рацион: ЗВЕРЕВО_ОВЗ_ЗАВТРАК и ОБЕД_12 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	Омлет натуральный 250 гр.	250	18	31	6	367	267
	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
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	40	3	5	24	156	539
	Булочка домашняя 40 гр.	40	3	5	24	156	539
Итого за Завтрак	610	25	36	60	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	7	47	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
	Хлеб ржаной обогащенный 24 гр.	200			17	74	436
	Напиток из лимона 200 гр.	200				842	
Итого за Обед	899	24	28	126	842		
Итого за день	1 509	49	64	186	1495		

(лист 3)

Рацион: ЗВЕРЕВО_OB3_ЗАВТРАК и ОБЕД_12 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							
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр.	100	1		4	24	145
	Котлеты Московские с соусом 100 гр.	100	9	10	13	153	270
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 180 гр.	180	11	14	42	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	25	24	94	645	
Обед							
	Рассольник ленинградский 250 гр.	250	6	7	27	169	97
	Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	18	25	49	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 плодов или ягод свежих 200 гр.	200			10	131	350
Итого за Обед		819	31	32	126	951	
Итого за день		1 456	56	56	220	1596	

(лист 4)

Рацион: ЗВЕРЕВО_OB3_ЗАВТРАК и ОБЕД_12 и старше_с 09.01.2024 года

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	18	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	27	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	14	20	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	171
Итого за Обед		899	34	40	153	1224	
Итого за день		1 449	52	67	254	1949	

(лист 5)

Рацион: ЗВЕРЕВО_OB3_ЗАВТРАК и ОБЕД_12 и старше_с 09.01.2024 года

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	7	7	29	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	42	42	144	1073	
Итого за день		1 451	62	71	218	1693	

(лист 6)

Рацион: ЗВЕРЕВО_OB3_ЗАВТРАК и ОБЕД_12 и старше_с 09.01.2024 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) 200 гр.	200	18	25	49	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	24	28	104	717	
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 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 плодов или ягод свежих 200 гр.	200			10	131	350
Итого за Обед		899	25	30	141	918	
Итого за день		1 449	49	58	245	1635	

(лист 7)

Рацион: ЗВЕРЕВО_ОВЗ_ЗАВТРАК и ОБЕД_12 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	Запеканка из творога 200 гр.	200	18	16	41	456	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	19	95	728	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями 250 гр.	250	7	8	36	237	103
	Рис отварной 180 гр.	180	7	7	29	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			10	40	171
Итого за Обед		899	37	33	123	1018	
Итого за день		1 469	60	52	218	1746	

(лист 8)

Рацион: ЗВЕРЕВО_ОВЗ_ЗАВТРАК и ОБЕД_12 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	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	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	

(лист 9)

Рацион: ЗВЕРЕВО_ОВЗ_ЗАВТРАК и ОБЕД_12 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		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	7	47	297	255
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	12	14	20	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	29	97	816	
Обед							
	Суп картофельный с клецками 250 гр.	250	7	7	21	219	167
	Каша пшеничная рассыпчатая 180 гр.	180	8	7	47	300	378
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	12	14	20	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
	Кисель из плодов или ягод свежих 200 гр.	200			10	131	350
Итого за Обед		899	39	42	160	1298	
Итого за день		1 409	63	71	257	2114	

(лист 10)

Рацион: ЗВЕРЕВО_ОВЗ_ЗАВТРАК и ОБЕД_12 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" 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	7	31	122	92
	Жаркое по-домашнему (свинина) 200 гр.	200	17	23	43	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			10	40	171
Итого за Обед		819	24	30	121	774	
Итого за день		1 376	47	68	190	1479	
Итого за период		14 398	574	632	2272	17107	
Среднее значение за период			57,4	63,2	227,2	1710,7	

1. Для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 год. Электронная версия.

2. Покупные товары.

3. 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.

4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко; Москва "ЛАДА" 2011. Электронная версия.

5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А.. 2015 г. 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 методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.

8. 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.

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.