

УТВЕРЖДЕНО



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВОЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

Недайвозова Ю. А.

" января 2025 год

СОГЛАСОВАНО



ДИРЕКТОР
МБОУ Гимназии № 10

Е.С. Лопина

" января 2025 год

Примерное 10-дневное меню 2-х разового питания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при МБОУ СШ и ОШ города Гуково

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 с 12 лет и старше

хутор Ажинов
январь, 2025 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК и ОБЕД_ОВЗ_7-11 и 11 и старше_с 09.01.2025 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая 250 гр.	250	7	8	37	247	189
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр.	10	3	3		34	72
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	44	79
Итого за Завтрак		610	15	11	90	518	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями 250 гр.	250	7	8	36	237	103
	Птица в соусе с томатом 100 гр.	100	11	16	17	193	364
	Каша пшеничная рассыпчатая 180 гр.	180	8	7	60	300	378
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	492
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		870	29	31	144	873	
Итого за день		1 480	44	42	234	1391	

(лист 2)

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК и ОБЕД_ОВЗ_7-11 и 11 и старше_с 09.01.2025 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов из птицы (1 вариант) 250 гр.	250	18	26	58	531	502
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
	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		580	24	30	103	785	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250 гр.	250	1	5	8	98	101
	Котлета мясная из птицы 100 гр.	100	18	19	23	250	369
	Соус сметанный 20 гр	20	1	2	4	40	372
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	7	47	297	255
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		850	30	33	119	857	
Итого за день		1 430	54	63	222	1642	

(лист 3)

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК и ОБЕД_ОВЗ_7-11 и 11 и старше_с 09.01.2025 года

Неделя: 1

День: среда

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
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	12	14	20	294	298
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002

	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр.	100	1		4	24	145
Итого за Завтрак		620	20	20	92	664	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	7	7	24	188	111
	Рагу из картофеля с мясом птицы 230 гр.	230	20	20	39	493	309
	Капуста квашенная 100 гр.	100	2	5	3	70	147
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200			12	48	482
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		820	31	32	96	883	
Итого за день		1 440	51	52	188	1547	

(лист 4)

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК и ОБЕД_ОВЗ_7-11 и 11 и старше_с 09.01.2025 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
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	13	24	300	74
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр.	100	1		3	19	145
Итого за Завтрак		620	23	30	102	831	
Обед							
	Суп картофельный с рисом и рыбными консервами 250 гр.	250	8	2	24	145	120
	Плов из птицы (1 вариант) 220 гр.	220	19	25	58	467	502
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	492
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		810	31	27	120	778	
Итого за день		1 430	54	57	222	1609	

(лист 5)

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК и ОБЕД_ОВЗ_7-11 и 11 и старше_с 09.01.2025 года

Неделя: 1

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
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр.	10	3	3		34	72
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	44	79
Итого за Завтрак		590	19	17	78	513	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2		15	71	92
	Фрикадельки из кур 100 гр.	100	11	15	18	255	297
	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр.	100	1		3	19	145
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		870	20	21	109	714	
Итого за день		1 460	39	38	187	1227	

(лист 6)

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК и ОБЕД_ОВЗ_7-11 и 11 и старше_с 09.01.2025 года

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром 265 гр.	265	11	10	35	283	284
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Сыр сычужный твердый (порциями) 15 гр.	15	4	2		38	72
Итого за Завтрак		510	17	13	61	442	
Обед							
	Рассольник ленинградский на кур. б. 250 гр.	250	5	7	17	157	91
	Котлета мясная из птицы 100 гр.	100	18	19	23	250	369
	Соус сметанный 20 гр	20	1	2	4	40	372
	Картофель отварной 180 гр.	180	6	9	29	304	150
	Винегрет 100 гр.	100	2	2	12	97	51
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200			12	48	482
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		890	34	39	115	980	
Итого за день		1 400	51	52	176	1422	

(лист 7)

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК и ОБЕД_ОВЗ_7-11 и 11 и старше_с 09.01.2025 года

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рис отварной 180 гр.	180	7	7	29	275	384
	Гуляш из птицы 100 гр.	100	22	28	34	307	293
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
Итого за Завтрак		610	34	37	95	750	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) 250 гр.	250	6	8	15	168	165
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	13	24	300	74
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	7	47	297	255
	Икра кабачковая (промышленного производства) 100 гр.	100	1	5	7	98	148
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	492
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		870	27	33	121	987	
Итого за день		1 480	61	70	216	1737	

(лист 8)

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК и ОБЕД_ОВЗ_7-11 и 11 и старше_с 09.01.2025 года

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога 230 гр.	220	19	19	43	480	278
	Сметана 20 гр.	20		3	1	32	434
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 25 гр.	25	2	1	13	67	13002,01
	Фрукты свежие (Банан) 100 гр.	100	2	1	21	96	79
Итого за Завтрак		565	23	24	93	736	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250 гр.	250	1	5	8	98	101
	Тефтели куриные 100 гр.	100	17	11	7	199	368

Каша пшеничная рассыпчатая 180 гр.	180	8	7	60	300	378
Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед	870	29	23	114	779	
Итого за день	1 435	52	47	207	1515	

(лист 9)

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК и ОБЕД_ОВЗ_7-11 и 11 и старше_с 09.01.2025 года

Неделя: 2

День: четверг

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
	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 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
Итого за Завтрак		610	34	34	99	816	
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено) 250 гр.	250	3	6	15	221	116
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	12	14	20	294	298
	Картофель отварной 180 гр.	180	6	9	29	304	150
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200			12	48	482
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		870	25	29	104	993	
Итого за день		1 480	59	63	203	1809	

(лист 10)

Рацион: ГУКОВО_ЗАВТРАК и ОБЕД_ОВЗ_7-11 и 11 и старше_с 09.01.2025 года

Неделя: 2

День: пятница

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
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	13	24	300	74
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Масло сливочное (порциями) 5 гр.	5		4		35	76
	Горошек зеленый консервированный 100 гр.	100	3		7	60	38
Итого за Завтрак		615	20	24	95	727	
Обед	Суп "лапша" на кур. б. 250 гр.	250	5	5	17	133	105
	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	10	11	31	312	204
	Котлеты из птицы 100 гр.	100	15	16	23	252	369
	Капуста квашенная 100 гр.	100	2	5	3	70	147
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	492

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед	870	34	37	102	891	
Итого за день	1 485	54	61	197	1618	
Итого за период	14 520	519	545	2052	15517	
Среднее значение за период		51,9	54,5	205,2	1551,7	

1. 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.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для общественного питания / Голунова Л.Е., Лабзина М.Т. 2008 год. Электронная версия.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А.. 2015 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 / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2011. – 584 с. Электронная версия.
6. 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. Р. Победава Д. Г. Электронная версия
7. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.