

УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВОЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

Недайвозова Ю. А.

"10" января 2024 год

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МБОУ Гимназии № 10

Е. С. Лопина

"10" января 2024 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, 2024 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ГУКОВО_ОВЗ_с 10.01.2024 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	13	16	18	333	74
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр.	100	1		2	14	145
Итого за Завтрак		627	24	24	91	744	
Обед	Суп с крупой рисовой 250 гр.	250	2	6	26	227	115
	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	10	11	31	312	204
	Тфтели мясные 100 гр.	100	20	20	25	257	303
	Винегрет 100 гр.	100	2	2	12	97	51
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		880	37	39	126	1038	
Итого за день		1507	61	63	217	1782	

(лист 2)

Рацион: ГУКОВО_ОВЗ_с 10.01.2024 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный 200 гр.	200	15	29	52	378	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	2		10	47	13002
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		620	19	29	92	555	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками 250 гр.	250	9	9	15	324	121
	Пюре картофельное 180 гр.	180	5	8	29	191	374
	Рыба, тушенная в томате с овощами 100 гр.	100	10	10	21	143	229
	Салат из капусты белокочанной 100 гр.	100	2	10	10	136	1
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
	Фрукты свежие (Апельсин) 100 гр.	100	1		8	43	79
Итого за Обед		980	30	37	122	1016	
Итого за день		1600	49	66	214	1571	

(лист 3)

Рацион: ГУКОВО_ОВЗ_с 10.01.2024 года

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из птицы (1 вариант) 220 гр.	220	19	25	58	467	502
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр.	100	1		4	24	145
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
Итого за Завтрак		540	24	26	84	602	
Обед	Рассольник ленинградский 250 гр.	250	2	4	16	89	97
	Жаркое по-домашнему (свинина) 200 гр.	200	17	23	44	432	394
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
	Мармелад 20 гр.	20	3	4	11	208	ПТ

Итого за Обед	820	27	31	120	950	
Итого за день	1360	51	57	204	1552	

Рацион: ГУКОВО_ОВЗ_с 10.01.2024 года

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Олады со сгущенным молоком 300 гр.	300	22	25	78	637	401
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
	Итого за Завтрак	600	23	25	106	759	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями 250 гр.	250	2	8	29	197	103
	Плов из отварной свинины 200 гр.	200	25	28	45	436	244
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Обед	900	31	36	119	844		
Итого за день	1500	54	61	225	1603		

(лист 5)

Рацион: ГУКОВО_ОВЗ_с 10.01.2024 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Рагу из картофеля с мясом птицы 200 гр.	200	17	23	34	392	309
	Чай с сахаром 212 гр.	212			15	60	376
	Бутерброды с маслом 25/5 30 гр.	30	3	6	18	138	1
	Итого за Завтрак	542	21	29	71	614	
Обед	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2		15	71	92
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	9	34	297	255
	Птица или кролик, тушеные в соусе 100 гр.	100	13	14	3	192	290
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
	Печенье 50 гр.	50	4	5	35	198	ПТ
Итого за Обед	930	31	28	133	979		
Итого за день	1472	52	57	204	1593		

(лист 6)

Рацион: ГУКОВО_ОВЗ_с 10.01.2024 года

Неделя: 2

День: понедельник

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
	Котлеты Московские с соусом 100 гр.	100	9	10	13	153	270
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом М 180 гр.	180	10	8	47	326	171
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Итого за Завтрак	607	22	18	83	589	
Обед	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2		15	71	92
	Котлета мясная из птицы 100 гр.	100	15	19	26	250	369
	Рис отварной 180 гр.	180	4	7	32	275	384
	Горошек зеленый консервированный 100 гр.	100	3		7	60	38
	Кисель из концентрата плодово-ягодного 200 гр.	200			10	131	482
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
	Итого за Обед	880	27	26	112	892	
Итого за день	1487	49	44	195	1481		

Рацион: ГУКОВО_ОВЗ_с 10.01.2024 года

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из пшеницы (1 вариант) 250 гр	250	13	26	58	531	502
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
	Итого за Завтрак	550	18	29	94	728	
Обед	Суп гороховый 250 гр.	250	8	16	21	182	99
	Пюре картофельное 180 гр.	180	5	8	29	191	374
	Рыба, тушенная в томате с овощами 100 гр.	100	10	10	21	143	229
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Кисель из концентрата плодово-ягодного 200 гр.	200			10	131	482
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
	Итого за Обед	980	28	34	123	841	
Итого за день	1530	46	63	217	1569		

Рацион: ГУКОВО_ОВЗ_с 10.01.2024 года

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами 100 гр.	100	10	10	21	143	229
	Картофель отварной 180 гр.	180	6	9	29	304	150
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Кофейный напиток с молоком 200 гр	200	5	5	19	141	464
	Итого за Завтрак	600	24	24	83	659	
Обед	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) 250 гр.	250	2	5	14	236	116
	Гуляш из свинины 100 гр.	100	13	14	14	220	326
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	9	34	297	255
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
	Вафли для детского питания 30 гр.	30	1	10	19	163	ПТ
	Итого за Обед	910	28	38	127	1137	
Итого за день	1 517	49	70	210	1850		

Рацион: ГУКОВО_ОВЗ_с 10.01.2024 года

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром 200 гр.	200	15	17	43	337	204
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100	0	0	10	47	79
	Итого за Завтрак	500	17	18	65	448	
Обед	Суп гороховый 250 гр.	250	8	16	21	182	99
	Плов из отварной свинины 200 гр.	200	25	28	45	436	244
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Кисель из концентрата плодово-ягодного 200 гр.	200			10	131	482
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
	Печенье 50 гр.	50	4	5	35	198	ПТ
	Итого за Обед	850	42	49	143	1094	
Итого за день	1350	59	67	208	1542		

Рацион: ГУКОВО_ОВЗ_с 10.01.2024 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	10	54	260	225
	Чай с сахаром 212 гр	212			15	60	376
	Бутерброды с сыром 30/10 40 гр.	40	6	4	21	141	67
Итого за Завтрак		502	19	14	90	461	
Обед							
	Суп с рыбными консервами 250 гр.	250	10	13	35	390	120
	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	10	11	31	312	204
	Биточек мясной 100 гр.	100	10	21	20	459	268
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		880	34	45	121	1325	
Итого за день		1382	53	59	211	1786	
Итого за период		14705	523	607	2105	16329	
Среднее значение за период			52,3	60,7	210,5	1632,9	

1. Сборник технологических нормативов, рецептов 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. Покупные товары.

3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.

4. 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.

5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А.. 2015 г. Электронная версия.

6. Сборник рецептов 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. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1962-1983 гг. Под редакцией Марчука Ф. Л., 1994 год. Электронная версия.

8. Единый сборник технологических нормативов, рецептов 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.