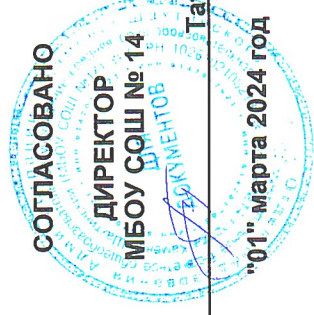
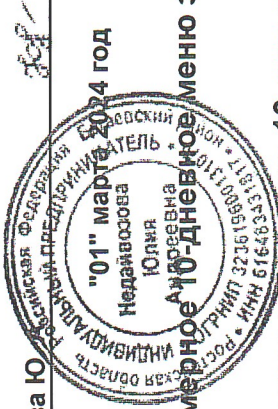


УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВОЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

Недайвозова Ю



Татаринаова М. А.

"01" марта 2024 год

Примерное 10-дневное меню завтраков и обедов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при МБОУ СОШ №14 города Каменск-Шахтинский

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 приготовления 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 12 лет и старше

хутор Ажинов
март, 2024 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше_с 01.03.2024 года

День: понедельник

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронны отварные с сыром 200 гр.	200	15	17	50	367	204
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
	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	21	29	107	747	
Обед							
	Суп с крупой рисовой 250 гр.	250	2	6	26	227	115
	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	10	11	31	312	204
	Тефтели мясные 100 гр.	100	20	20	25	257	303
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	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	36	37	118	965	
Итого за день		1 430	57	66	225	1712	

(лист 2)

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше_с 01.03.2024 года

День: вторник

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 200 гр.	200	12	11	43	340	171
	Колбасные изделия отварные 100 гр.	100	9	13	18	333	74
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Бутерброды с сыром 40/10 50 гр.	50	6	4	21	141	67
Итого за Завтрак		550	27	28	97	875	
Обед							
	Суп картофельный с фрикадельками 250 гр.	250	9	9	25	324	121
	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374
	Рыба, тушенная в томате с овощами 100 гр.	100	12	14	20	294	298
	Салат из капусты белокочанной 100 гр.	100	2	10	10	136	1
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200					482
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		880	30	39	115	1070	
Итого за день		1 430	57	67	212	1945	

(лист 3)

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше_с 01.03.2024 года

День: среда

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная рисовая жидкая 250 гр.	250	10	11	36	281	153
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Бутерброды с маслом и сыром 30/12/8 50 гр.	50	4	7	15	186	67
	Печенье 50 гр.	50	4	5	27	198	ПТ
Итого за Завтрак		550	19	23	96	740	
Обед							
	Рассольник ленинградский 250 гр.	250	6	7	27	169	97
	Жаркое по-домашнему (свинина) 200 гр.	200	17	23	43	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
Итого за Обед	800	28	30	119	822	
Итого за день	1 350	47	53	215	1562	

(лист 4)

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и старше_с 01.03.2024 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	
	Соус "Болоньезе" (мясной) 100 гр.	100	6	14	18	161	2295	
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145	
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458	
	Бутерброды с маслом и сыром 40/10/10 60 гр.	60	7	9	24	212	67	
	Итого за Завтрак	640	21	30	102	730		
	Обед	Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	7	7	24	188	111
		Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	18	26	49	435	502
		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		800	29	33	108	787		
Итого за день		1 440	50	63	210	1517		

(лист 5)

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и старше_с 01.03.2024 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога 250 гр.	250	22	22	40	569	278	
	Варенье, джем, повидло (порциями) 45 гр.	45			7	28	84	
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5	19	141	464	
	Бутерброды с маслом и сыром 40/10/10 60 гр.	60	7	9	24	212	67	
	Итого за Завтрак	555	34	36	90	950		
	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 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	
Итого за Обед		880	27	28	127	832		
Итого за день		1 435	61	64	217	1782		

(лист 6)

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и старше_с 01.03.2024 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) 220 гр.	220	19	25	58	467	502
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	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						

Итого за Завтрак		550	22	26	87	607	
Обед							
	Суп гороховый 250 гр.	250	8	11	26	182	99
	Тефтели мясные 100 гр.	100	20	20	25	257	303
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	7	47	297	255
	Горошек зеленый консервированный 100 гр.	100	3		7	60	38
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200					482
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		880	41	38	127	901	
Итого за день		1 430	63	64	214	1508	

(лист 7)

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и старше_с 01.03.2024 года		Неделя: 2	День: вторник				
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
	Колбасные изделия отварные 100 гр.	100	9	13	18	333	74
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
Итого за Завтрак		600	24	24	87	809	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2	7	31	122	92
	Гуляш из свинины 100 гр.	100	15	18	13	220	326
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 180 гр.	180	11	14	42	306	171
	Икра кабачковая (промышленного производства) 100 гр.	100	1	5	7	98	148
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		880	32	44	132	925	
Итого за день		1 480	56	68	219	1734	

(лист 8)

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и старше_с 01.03.2024 года		Неделя: 2	День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Вареники ленивые 250 гр.	250	21	23	32	564	288
	Соус молочный (сладкий) 50 гр.	50	1	2	5	43	327
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Печенье 50 гр.	50	4	5	27	198	ПТ
Итого за Завтрак		550	26	30	79	866	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) 250 гр.	250	7	9	25	236	116
	Рис отварной 180 гр.	180	7	7	29	275	384
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	12	14	20	294	298
	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
Итого за Обед		880	31	30	120	1026	
Итого за день		1 430	57	60	199	1892	

(лист 9)

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и старше_с 01.03.2024 года		Неделя: 2	День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374	
	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 20 гр.	20	2		10	47	13002	
	Горошек зеленый консервированный 100 гр.	100	3		7	60	38	
	Итого за Завтрак		600	30	28	104	723	
Обед	Суп с рыбными консервами 250 гр.	250	10	13	33	390	120	
	Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	18	26	49	435	502	
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26	
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171	
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002	
	Итого за Обед		800	33	39	124	1012	
Итого за день		1 400	63	67	228	1735		

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и старше с 01.03.2024 года								
		Неделя: 2				День: пятница		
Завтрак	Каша "Дружба" 300 гр.	300	18	18	43	351	225	
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458	
	Булгуроды с сыром 40/10 50 гр.	50	6	4	21	141	67	
	Итого за Завтрак		550	24	22	74	533	
	Обед	Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	7	7	24	188	111
		Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 180 гр.	180	11	14	42	306	171
Биточек мясной 100 гр.		100	10	11	20	459	268	
Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр		100	1		3	19	145	
Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.		200					482	
Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.		50	3		22	105	13002	
Итого за Обед		880	32	32	111	1077		
Итого за день		1 430	56	54	185	1610		
Итого за период		14 255	567	626	2124	16997		
Среднее значение за период			56,7	62,6	212,4	1699,7		

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 предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко; Москва "ЛАДА" 2011. Электронная версия.
3. Покупные товары.
4. Снигур М.И., Корешкова З.Т. Питание детей Киев: Радянська школа, 1988. — 702 с. — ISBN 5-330-00231-1. Электронная версия.
5. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тугельян В.А.. 2015 г. Электронная версия.

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., Талешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная
10. ГОСТ 32691-2014, Межгосударственный стандарт "Услуги общественного питания" Порядок разработки фирменных и новых блюд и изделий на предприятиях общественного питания.
11. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с. Электронная