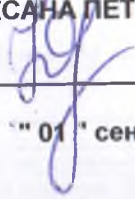


УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ  
НЕДАЙВОЗОВА ОКСАНА ПЕТРОВНА



Недайвозова О. П.

" 01 " сентября 2022 год

СОГЛАСОВАНО



Е. И. Корниенко

" 01 " сентября 2022 год

**Примерное 10-дневное меню 2-х разового питания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
при МБОУ СШ № 9 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 до 11 лет

хутор Ажинов  
сентябрь, 2022 года

Меню приготавливаемых блюд							
Рацион: ГУКОВО_ОВЗ 7-11 лет с 01.09.2022 года							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		550	23	23	103	888	
<b>Обед</b>							
	Суп с крупой рисовой 250 гр.	250	2	6	26	227	115
	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	10	11	24	312	204
	Тефтели 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			9	36	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
<b>Итого за Обед</b>		880	37	39	118	1034	
<b>Итого за день</b>		1 430	60	62	221	1922	

(лист 2)

Меню приготавливаемых блюд							
Рацион: ГУКОВО_ОВЗ 7 11 лет с 01.09.2022 года							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный 200 гр.	200	15	21	32	348	267
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
<b>Итого за Завтрак</b>		550	21	21	77	549	
<b>Обед</b>							
	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	9	40	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
<b>Итого за Обед</b>		980	30	36	141	1016	
<b>Итого за день</b>		1 530	51	57	218	1565	

(лист 3)

Меню приготавливаемых блюд							
Рацион: ГУКОВО_ОВЗ 7 - 11 лет с 01.09.2022 года							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
<b>Итого за Завтрак</b>		607	26	20	80	564	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский 250 гр.	250	2	4	16	89	97
	Жаркое по-домашнему (свинина) 200 гр.	200	17	23	50	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
<b>Итого за Обед</b>		820	27	31	126	950	
<b>Итого за день</b>		1 427	53	51	206	1514	

Рацион: ГУКОВО\_ОВЗ\_7 - 11 лет с 01.09.2022 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	15	29	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>78</b>	<b>725</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями 250 гр.	250	2	8	36	183	103
	Плов из отварной свинины 200 гр.	200	25	20	35	436	244
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			9	36	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>31</b>	<b>28</b>	<b>115</b>	<b>826</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 450</b>	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>193</b>	<b>1551</b>		

Рацион: ГУКОВО\_ОВЗ\_7 - 11 лет с 01.09.2022 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 200 гр.	200	17	13	46	392	309
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Чай с сахаром 212 гр	212			15	60	376
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>552</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>80</b>	<b>622</b>		
Обед	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2	2	22	71	92
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	9	24	297	255
	Птица или кролик, тушенные 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
<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>130</b>	<b>979</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 482</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>210</b>	<b>1601</b>		

Рацион: ГУКОВО\_ОВЗ\_7 - 11 лет с 01.09.2022 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	16	22	30	435	502
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>79</b>	<b>669</b>		
Обед	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2	2	22	71	92
	Котлета мясная из птицы 100 гр.	100	15	19	26	250	369
	Рис отварной 180 гр.	180	4	7	29	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>116</b>	<b>892</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 430</b>	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>195</b>	<b>1561</b>		

Рацион: ГУКОВО\_ОВЗ\_7 -11 лет с 01.09.2022 года

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вареники ленивые 180 гр.	180	13	12	19	278	288
	Сметана 20 гр.	20		3	1	32	434
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Печенье 50 гр.	50	4	5	35	198	ПТ
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
<b>Итого за Завтрак</b>		550	18	20	83	630	
Обед	Суп гороховый 250 гр.	250	8	11	23	169	99
	Пюре картофельное 180 гр.	180	5	8	29	191	374
	Рыба, тушенная в томате с овощами 100 гр.	100	10	9	40	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
<b>Итого за Обед</b>		980	28	28	144	828	
<b>Итого за день</b>		1 530	46	48	227	1458	

Рацион: ГУКОВО\_ОВЗ\_7 -11 лет с 01.09.2022 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	35	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
<b>Итого за Завтрак</b>		562	20	20	79	585	
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	24	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	9	19	163	ПТ
<b>Итого за Обед</b>		910	28	37	117	1137	
<b>Итого за день</b>		1 472	48	57	196	1722	

Рацион: ГУКОВО\_ОВЗ\_7 - 11 лет \_с 01.09.2022 года

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром 300 гр.	300	13	14	23	359	204
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498
	Печенье 50 гр.	50	4	5	35	198	ПТ
<b>Итого за Завтрак</b>		550	18	19	78	649	
Обед	Суп гороховый 250 гр.	250	8	11	23	169	99
	Плов из отварной свинины 200 гр.	200	25	20	35	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
<b>Итого за Обед</b>		850	42	36	135	1081	
<b>Итого за день</b>		1 400	60	55	213	1730	



Рацион: ГУКОВО\_ОВЗ\_7 - 11 лет с 01.09.2022 года

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба" 250 гр.	250	10	10	44	260	225
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Сыр сычужный твердый (порциями) 15 гр.	15	4	2		38	72
	Масло сливочное (порциями) 30 гр.	30		22		213	76
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
<b>Итого за Завтрак</b>		552	18	34	79	673	
<b>Обед</b>							
	Суп с рыбными консервами 250 гр.	250	10	6	37	390	120
	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	10	11	24	312	204
	Биточек мясной 100 гр.	100	10	36	24	459	268
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			9	36	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
<b>Итого за Обед</b>		880	34	53	119	1321	
<b>Итого за день</b>		1 432	52	87	198	1994	
<b>Итого за период</b>		14 583	519	571	2077	16618	
<b>Среднее значение за период</b>			51,9	57,1	207,7	1661,8	

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 технологических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1962-1983 гг. Под редакцией Марчука Ф. Л., 1994 год. Электронная версия.
3. 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.
4. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко; Москва "ЛАДА" 2011. Электронная версия.
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А.. 2015 г. 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. 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: Первалов А. Я., Коровка Л. С., Тапешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.