

УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВОЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

"09" января 2024 год



СОГЛАСОВАНО

МБОУ КУДИНОВСКАЯ СОШ
ДИРЕКТОР
Н.Н. ПЕТРИЧЕНКО

"09" января 2024 год



Примерное 10-дневное меню 2-х разового питания (завтрак и обед) для обучающихся с ОВЗ 1-4 и 5-11 классов
при МБОУ СОШ Багаевского района

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 приготавливаемых 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 - 11 лет и 12 лет и старше

хутор Ажинов
январь, 2024 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: БАГАЕВСКИЙ РАЙОН_ОВЗ_с 12.01.2026 года_с 7 лет до 11 лет и 11 лет и старше

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с изделиями макаронными 200 гр.	200	12	15	39	339	137
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		550	16	15	84	545	
Обед	Борщ с капустой и картофелем 200 гр.	200	3	6	21	203	82М
	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Котлета мясная из птицы 100 гр.	100	18	19	23	250	369
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200			12	48	482
	Хлеб ржаной обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002
Итого за Обед		820	29	31	122	838	
Итого за день		1 370	45	46	206	1383	

Рацион: БАГАЕВСКИЙ РАЙОН_ОВЗ_с 12.01.2026 года_с 7 лет до 11 лет и 11 лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронны отварные с сыром 300 гр.	300	15	14	43	359	204
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	11	155	461
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Итого за Завтрак	550	22	17	79	632	
Обед	Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	7	7	24	188	111
	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	12	11	31	312	204
	Гуляш из птицы 100 гр.	100	22	20	24	307	293
	Винегрет 100 гр.	100	2	2	12	97	51
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	492
	Хлеб ржаной обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002
Итого за Обед		870	45	40	119	1028	
Итого за день		1 420	67	57	198	1660	

Рацион: БАГАЕВСКИЙ РАЙОН_ОВЗ_с 12.01.2026 года_с 7 лет до 11 лет и 11 лет и старше

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая 300 гр.	300	15	13	50	367	153
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Итого за Завтрак	550	19	13	90	546	
Обед	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) 250 гр.	250	7	9	15	236	116

(лист 3)

(лист 2)

Жаркое по-домашнему 200 гр.	200	16	22	45	381	258
Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед	800	27	31	103	820	
Итого за день	1 350	46	44	193	1366	

Рацион: БАГАЕВСКИЙ РАЙОН_ОВЗ_с 12.01.2026 года_с 7 лет до 11 лет и 11 лет и старше Неделя: 1 День: четверг (лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с повидлом 230 гр.	230	18	16	41	456	278
	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		580	23	16	94	696	
Обед							
	Суп с изделиями макаронными 250 гр.	250	3	15	46	247	113
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 180 гр.	180	11	14	42	306	171
	Котлета мясная из птицы 100 гр.	100	18	19	23	250	369
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	492
	Хлеб ржаной обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002
Итого за Обед		770	34	48	139	927	
Итого за день		1 350	57	64	233	1623	

Рацион: БАГАЕВСКИЙ РАЙОН_ОВЗ_с 12.01.2026 года_с 7 лет до 11 лет и 11 лет и старше Неделя: 1 День: пятница (лист 5)

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
	Котлета мясная из птицы 100 гр.	100	18	19	23	250	369
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
Итого за Завтрак		630	29	26	101	662	
Обед							
	Суп картофельный с фрикадельками 250 гр.	250	9	9	25	324	121
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	13	37	276	255
	Тертель 2-й вариант_М 100 гр.	100	13	14	20	139	279
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200			12	48	482
	Хлеб ржаной обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002
Итого за Обед		770	31	36	112	871	
Итого за день		1 400	60	62	213	1533	

Рацион: БАГАЕВСКИЙ РАЙОН_ОВЗ_с 12.01.2026 года_с 7 лет до 11 лет и 11 лет и старше Неделя: 2 День: понедельник (лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники с морковью 200 гр.	200	31	21	29	485	221
	Соус ягодный 20 гр.	20			7	25	335
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002

Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.												
Итого за Завтрак							100	35	21	10	47	79
Обед							570			86	736	
Борщ с капустой и картофелем 200 гр.							200	3	6	21	203	82M
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 180 гр.							180	11	14	42	306	171
Котлеты из птицы 100 гр.							100	15	16	23	252	369
Сок яблочный 200 гр.							200	1		20	92	498
Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр							100	1		3	19	145
Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.							40	3		20	94	13002
Итого за Обед							820	34	36	129	966	
Итого за день							1 390	69	57	215	1702	

Рацион: БАГАЕВСКИЙ РАЙОН_ОВЗ_с 12.01.2026 года_с 7 лет до 11 лет и 11 лет и старше Неделя: 2 День: вторник (лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая 300 гр.	300	15	13	50	367	153
	Чай с сахаром 212 гр	212			15	60	376
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Итого за Завтрак	562	19	13	90	545	
Обед	Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	7	7	24	188	111
	Плов из птицы (1 вариант) 220 гр.	220	19	25	58	467	502
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	492
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Итого за Обед	710	29	32	112	789	
	Итого за день	1 272	48	45	202	1334	

Рацион: БАГАЕВСКИЙ РАЙОН_ОВЗ_с 12.01.2026 года_с 7 лет до 11 лет и 11 лет и старше Неделя: 2 День: среда (лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая 150 гр.	150	6	6	26	217	378
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	9	24	300	74
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Итого за Завтрак	600	22	15	94	720	
	Обед						
	Суп с изделиями макаронными 250 гр.	250	3	15	46	247	113
	Капуста тушеная с колбасными изделиями 220 гр.	220	21	18	30	327	377
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	492
	Хлеб ржаной обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002
	Итого за Обед	710	26	33	104	698	
Итого за день		1 310	48	48	198	1418	

Рацион: БАГАЕВСКИЙ РАЙОН_ОВЗ_с 12.01.2026 года_с 7 лет до 11 лет и 11 лет и старше Неделя: 2 День: четверг (лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром 250 гр.	250	17	18	54	498	255
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458

Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100	17	18	10	47	79
Итого за Завтрак	560	17	18	74	586	
Обед						
Суп картофельный с фрикадельками 250 гр.	250	9	9	25	324	121
Виточки из птицы 100 гр.	100	16	16	50	186	369
Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	12	11	31	312	204
Салата отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200			12	48	482
Хлеб ржаной обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002
Итого за Обед	870	41	36	146	996	
Итого за День	1 420	58	54	220	1582	

Рацион: БАГАЕВСКИЙ РАЙОН ОВЗ с 12.01.2026 года с 7 лет до 11 лет и 11 лет и старше

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша "Дружба" молочная 300 гр.	300	14	19	46		362	Таб.2
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10		44	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25		118	13002
	Итого за Завтрак	557	18	19	81		514	
Обед	Рассольник ленинградский 250 гр.	250	6	7	17		169	97
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	13	37		276	255
	Котлета мясная из птицы 100 гр.	100	18	19	23		250	369
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10		40	492
	Хлеб ржаной обогащенный 40 гр.	40	2		18		84	13002
	Итого за Обед	770	33	39	105		819	
Итого за День		1 327	51	58	186		1333	
	Итого за период	13 609	549	535	2064		14934	
Среднее значение за период			54,9	53,5	206,4		1493,4	

1. Нишура М.И., Корешкова З.Т. Питание детей Киев: Радянська школа, 1988. — 702 с. — ISBN 5-330-00231-1. Электронная версия.

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

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

4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Мошлыный И.П., Тумельян В.А.. 2015 г. Электронная версия.

5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. И.П. Мошлыного и Т.В. Тумельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.