

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ № 38 г.Шахты

ФИО _____ /Куракова И.А.

" 01 " _____ 2023г.



Утверждаю:
ИП Проскурина С.В.



ФИО _____ /Проскурина С.В.
_____ 2023г.

Примерное 2- х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий 5-11 классов завтраки), в т.ч. для обучающихся с ОВЗ (завтрак и обед) в МБОУ СОШ № 38 г.Шахты на 2023 год

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые (г) вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
			б	ж	у		
1-я неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная с маслом, сахаром	250	6,97	12,19	48,14	330,69	181/2017м
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,94	376/2017м
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14/2017м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Булочка домашняя	60	4,368	7,512	26,352	190,8	424/2017м
	Итого за прием пищи	560	14,78	27,35	108,98	742,52	

Обед							
	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
	Борщ с капустой и картофелем	250	5,55	7,04	11,63	132,04	82/2017м
	Биточки (со сметанным с томатом соусом)	100	8,50	19,32	10,99	253,78	268/331/2017м
	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304/2017м
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
	Печенье	28	2,10	3,70	17,80	116,00	п.т.
Итого:		898	26,24	40,50	141,01	1039,79	
Итого за день:		1458	41,0187	67,8449	249,9913	1782,3045	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

	Омлет с запеченным картофелем	200	14,20	11,36	21,09	466,60	213/2017м
	Овощи посезонно (помидор)	100	0,60	0,00	3,80	14,00	70/71/2017м
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54	379/2017м
	Булочка Российская	40	2,81	3,21	19,48	118,00	430/2017м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи		560	23,62	17,38	78,03	783,14	

Обед							
Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,7	76	67/2017м	
Суп картофельный (с горохом)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/2017м	
Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,06	38,13	276,93	204/2017м	
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017м	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м	
Пряник	30	1,80	4,30	16,00	109,00	п.т.	
Итого за прием пищи	820	23,497	23,858	130,155	857,44		
Итого за день:	1380	47,117	41,235	208,185	1640,58		

СРЕДА

ЗАВТРАК

Шницель мясной (со сметанным соусом)	100	8,50	19,32	10,99	253,78	268/330/2017м
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312/2017м
Овощи посезонно (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/71/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Итого за прием пищи	600	16,38	25,59	71,37	584,47	

Обед							
	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	8,48	8,52	114,68	60/2017м
	Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	115,75	113/2017м
	Плов из птицы (куры)	210	19,47	10,98	38,27	329,81	291/2017м
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
	Печенье (Сэндвич)	25	1,25	5,00	15,25	112,50	п.т
Итого за прием пищи		825	29,22	30,70	131,67	932,24	
Итого за день:		1425	45,5929	56,2923	203,0368	1516,705	

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

	Запеканка творожная с морковью	185	17,91	11,34	32,19	307,71	224/2017м
	Сметана	15	0,38	3,00	0,51	30,90	п,т,
	Какао с молоком	180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/2017м
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15/2017м
	Фрукты (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,2	338/2017м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи		565	29,11	22,87	80,58	650,55	

Обед							
Овощи посезонно (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/71/2017м	
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,02	6,18	9,87	112,18	88/2017м	
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)	100	10,96	8,55	14,11	177,58	267К/330М	
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00	302/2017м	
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м	
Мини Круасан	18	1,08	2,88	9,90	70,20	п.т.	
Итого за прием пищи	888	34,22	29,19	131,63	915,89		
Итого за день:	1453	63,333	52,061	212,212	1566,44		

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Гуляш (50/50)	100	18,89	19,32	4,00	265,56	260/2017м
Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,70	9,02	45,07	292,50	302/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи	600	31,24	31,99	88,40	767,31	

Обед							
Салат из капусты квашеной	100	1,707	5,04	8,46	85,70	47/2017м	
Суп картофельный (с рисом)	250	5,71	6,70	12,66	133,88	138/2004л	
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,60	229/2017м	
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312/2017м	
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017м	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м	
Вафли	30	0,80	1,00	23,20	106,20	п.т.	
Итого за прием пищи	900	32,77	28,13	128,13	914,34		
Итого за день:	1500	64,0162	60,1168	216,5328	1681,645		

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Каша молочная Дружба	250	6,10	7,07	53,00	295,12	175/2017м
Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Булочка Октябренок	60	6,78	1,74	25,455	144,75	427/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Итого за прием пищи	550	20,86	15,113	111,32	660,7	

Обед							
Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м	
Суп картофельный с клёцками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	41/2010м	
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом)	100	7,90	8,10	8,93	139,98	279/331/2017м	
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	309/2017м	
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м	
Конфета Птичье молоко	14	0,35	3,08	8,26	64,20	п.т	
Итого за прием пищи	884	24,0045	25,6405	131,9159	870,917		
Итого за день:	1434	44,8615	40,7535	243,2309	1531,637		

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)	100	8,70	8,26	12,08	157,32	239/331/2017м
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304/2017м
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	53/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Какао с молоком	180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/2017м
Итого за прием пищи	600	21,55	22,41	98,53	682,60	

Обед

Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	67/2017м
Рассольник ленинградский	250	2,40	6,43	16,53	133,28	96/2017м
Поджарка	100	15,64	16,69	4,93	232,61	251/2017м
Картофель отварной	180	3,60	7,38	29,16	199,80	310/2017м
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м
Вафли	30	0,80	1,00	23,20	106,20	п.т.
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Итого за прием пищи	900	28,62	36,69	139,53	1007,39	
Итого за день:	1500	50,1712	59,1077	238,0595	1689,9872	

СРЕДА**ЗАВТРАК**

Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188 М
Молоко сгущенное	30	1,50	2,49	16,80	96,50	371К/2016
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
Итого за прием пищи	560	13,40	19,02	102,33	641,49	

Обед							
	Салат из моркови с изюмом (курагой) с маслом	100	1,26	8,45	22,28	170,18	66/2017М
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,02	5,82	9,20	117,65	88/2017М
	Плов из птицы (куры)	210	19,47	10,98	38,27	329,805	291/2017М
	Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017М
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010М
	Пряник	30	1,80	4,30	16,00	109,00	п.т.
Итого за прием пищи		830	33,92	30,28	137,54	973,90	
Итого за день:		1390	47,321	49,295	239,865	1615,385	

четверг

ЗАВТРАК

	Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/332/2017М
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,70	9,02	45,07	292,50	302/2017М
	Овощи посезонно (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	10/71/2017М
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54	379/2017М
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М
Итого за прием пищи		600	27,77	23,16	85,05	677,04	

Обед

Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	52/2017м
Суп картофельный (с макаронными изделиями)	250	3,20	4,10	22,65	140,30	103/2017м
Рыба припущенная	100	18,45	4,53	1,48	119,01	227/2017м
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312/2017м
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Конфета Птичье молоко	14	0,35	3,08	8,26	64,20	п.т
Итого за прием пищи	884	31,49	24,22	115,28	806,94	
Итого за день:	1484	59,2594	47,3818	200,3358	1483,9811	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)	100	12,20	13,87	9,13	210,98	294/330/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	309/2017м
Икра кабачковая	100	1,63	1,60	10,27	104,00	101/2004л
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Итого за прием пищи	600	23,65	21,75	91,62	699,99	

Обед							
	Овощи посезонно (помидор)	100	0,60	0,00	3,80	14,00	70/71/2017м
	Борщ с картофелем и фасолью	250	6,80	7,04	11,63	137,04	84/2017м
	Жаркое по-домашнему (свинина)	250	17,57	42,14	23,69	547,14	259/2017м
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
	Мини Круасан	18	1,08	2,88	9,90	70,20	п.т.
Итого за прием пищи		858	30,93	52,76	107,02	1027,88	
Итого за день:		1458	54,58	74,50	198,64	1727,86	

Итого по меню:		14482	517,27	548,59	2210,09	16236,53	
в т.ч.	итого за завтрак	5795	222,36	226,62	916,21	6889,82	
	<i>среднее значение за завтрак</i>	<i>579,5</i>	<i>22,24</i>	<i>22,66</i>	<i>91,62</i>	<i>688,98</i>	
	итого за обед	8687	294,90	321,97	1293,88	9346,71	
	<i>среднее значение за обед</i>	<i>868,7</i>	<i>29,49</i>	<i>32,20</i>	<i>129,39</i>	<i>934,67</i>	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся:			90	92	383	2720	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% + обед 30-35%+ полдник 10-15%) в среднем 65-70%)			57	60	58	60	

Примерное меню сформировано в соответствии с единым региональным Примерным двухнедельным меню, согласованным Минобразованием Ростовской области с Управлением Роспотребнадзора по Ростовской области 01.10.2020, с учетом корректировки от 27.01.2021 и от 24.08.2021. для обучающихся возрастной категории 12 лет и старше (5-11 классов)

Использованная литература:

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных учреждениях Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016 г.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".