

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 12 г.Шахты

Пономарева Т. Е. /



Утверждаю:
ИП Овчинникова Л.И.

Овчинникова Л.И. /



Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 классов) в МБОУ СОШ №12 г.Шахты на 2023 года (I смена)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
		б	ж	у		
1я-неделя		1-день				
		ПОНЕДЕЛЬНИК				
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом, сахаром	200	5,55	9,75	38,51	264,55	181/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	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
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м
Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00	20,20	88,00	
Итого за прием пищи	730	10,37	17,8	101,50	611,49	
1я-неделя		2-день				
		ВТОРНИК				
ЗАВТРАК						
Плов (из свинины)	200	21,83	19,95	37,54	418	265/2017м
Салат из капусты квашеной	60	1,024	3,02	5,08	51,42	47/2017м
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
Фрукты (апельсин)	180	1,69	0,22	21,15	84,60	
Итого за прием пищи	700	33,36	29,21	116,91	856,56	
1я-неделя		3-день				
		СРЕДА				
ЗАВТРАК						
Шницель мясной (со сметанным соусом)	90	7,65	17,39	9,89	228,40	268/330/2017м
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017м
Овощи (огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Мармелад	15	0,03	0,00	9,80	39,32	п.т
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Фрукты (банан)	180	2,70	0,59	37,80	160,20	
Итого за прием пищи	715	17,33	23,25	112,66	725,16	
1я-неделя		4-день				

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК							
Запеканка творожная с морковью	160	15,49	9,81	27,84	266,13	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 (мандарин)	100	0,8	0,2	7,53	38	338/2017м	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м	
Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00	20,20	88,00		
Итого за прием пищи	710	27,97	21,02	91,22	677,77		

1я- неделя

**5-день
ПЯТНИЦА**

ЗАВТРАК							
Гуляш (45/45)	90	17,00	17,39	3,60	239,00	260/2017м	
Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м	
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,42	7,52	37,56	243,75	304/2017м	
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	
Печенье Курабье	30	1,92	7,47	18,24	147,60	п,т,	
Фрукты (апельсин)	180	1,69	0,22	21,15	84,60		
Итого за прием пищи	730	31,16	34,94	117,29	900,04		

2я- неделя

**6-день
ПОНЕДЕЛЬНИК**

Каша молочная Дружба	205	5,00	5,80	43,46	242,00	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
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00	20,20	88,00	
Итого за прием пищи	745	14,38	12,5	106,32	594,85	

2я- неделя

**7-день
ВТОРНИК**

ЗАВТРАК							
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	14,85	8,01	6,80	158,40	229/2017м	
Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	304/2017м	
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	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	
Фрукты (апельсин)	180	1,69	0,22	21,15	84,60		
Итого за прием пищи	710	28,05	19,08	103,97	690,98		

8я- неделя

**8-день
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 (банан)	180	2,70	0,59	37,80	160,20		
Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00	20,20	88,00		
Итого за прием пищи	790	16,5	19,01	145,63	823,69		

2я- неделя

**9-день
ЧЕТВЕРГ**

ЗАВТРАК							
Рагу из свинины	200	17,80	12,80	21,60	250,00	263/2017м	
Овощи (огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017м	
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	

Кондитерские изделия (печенье)	15	1,125	1,98	9,54	69,6	п.т
Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,53	38	338/2017м
Итого за прием пищи	595	26,22	17,85	74,01	551,14	
2я- неделя	10-день					
	ПЯТНИЦА					
ЗАВТРАК						
Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)	90	10,98	12,48	8,22	189,88	294/330/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	309/2017м
Икра кабачковая	60	0,98	0,96	6,16	62,40	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
Фрукты (апельсин)	180	1,69	0,22	21,15	84,60	
Итого за прием пищи	700	22,39	18,96	101,19	682,53	
Итого по меню	7125	227,73	213,62	1070,70	7114,21	
<i>среднее значение за завтрак (при норме 500гр.)</i>	712,5	22,77	21,36	107,07	711,42	
<i>Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет</i>		77	79	335	2350	
<i>Выполнение (от суточной потребности) % (при норме 20-25%)</i>		30	27	32	30	

Примерное меню сформировано в соответствии с единым региональным Примерным двухнедельным меню для обучающихся 1-4 классов Ростовской области, согласованным 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 7-11 лет

Использованная литература:

- Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутьяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутьяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.
- Сборник рецептов 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., Тутьян В.А.
- САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".