

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ № 12 г.Шахты



Пономарева Т.Г.

2024г.

Утверждаю:

Чернов К.А.



Чернов К.А.

2024г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся в 1-4 классах
(во 2-ю смену - для ОВЗ полдник) в МБОУ СОШ № 12 г.Шахты на 2024 год

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
			б	ж	у		
		грамм	б	ж	у		

1-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Полдник							
	Пирожок с картофелем	80	5,04	2,91	32,74	177,60	406/2017м
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
	Итого за прием пищи	430	6,64	3,51	67,64	328,40	

ВТОРНИК

Полдник							
	Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	429/2017м
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
	Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	
	Итого за прием пищи	355	9,08	7,27	65,84	365,60	

СРЕДА

Полдник							
	Ватрушка с творогом	80	10,24	6,08	32,40	224,48	410/2017м
	Молоко (т/п)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	п.т.
	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
	Итого за прием пищи	430	16,64	11,68	56,7	397,48	

ЧЕТВЕРГ

Полдник							
	Булочка Домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318,00	424/2017м
	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15/2017м
	Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
	Зефир	40	0,04	0,04	34,00	128,00	
	Итого за прием пищи	340	12,2	18,467	91,65	574,99	

ПЯТНИЦА

Полдник							
Сосиска в тесте	100	9,60	13,80	26,90	270,00	420/2017м	
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м	
Мармелад	50	0,60	0,10	10,12	39,50		
Итого за прием пищи	350	11,20	13,9	57,22	394,30		

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Полдник							
Пирожок с повидлом	100	5,76	2,34	55,56	268,00	406/2017м	
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м	
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м	
Итого за прием пищи	400	7,16	2,74	85,56	396,8		

ВТОРНИК

Полдник							
Булочка Плюшка	100	7,28	12,52	43,92	318,00	766/2004Л	
Молоко (т/п)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	п.т.	
Мармелад	50	0,60	0,10	10,12	39,50	п.т.	
Итого за прием пищи	350	13,68	17,62	63,64	464,50		

СРЕДА

Полдник							
Печенье Курабье	60	3,84	14,94	36,48	295,20	п.т.	
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м	
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	п.т.	
Итого за прием пищи	335	6,74	17,32	64,27	440,54		

четверг

Полдник							
Ватрушка с творогом	80	10,24	6,08	32,40	224,48	410/2017м	
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м	
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м	
Итого за прием пищи	380	11,64	6,48	62,4	353,28		

ПЯТНИЦА

Полдник							
Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	429/2017м	
Молоко (т/п)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	п.т.	
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м	
Итого за прием пищи	430	12,64	10,49	62,54	395,4		

Итого по меню:	3800	107,62	109,476	677,446	4111,29	
в т.ч.						
итого за полдник	3800	107,62	109,476	677,446	4111,29	
среднее значение за полдник	380,00	10,76	10,95	67,74	411,13	

Норма полдника по СанПин 1 300 7,7-11,55 7,9-11,85 33,5-50,25 235-352,5

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, 12 лет и старше

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., Тутельян В.А.

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