

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 12 г.Шахты



Т.Г. Пономарева

" 09 " 2022г.

Утверждаю:

ИП Овчинникова Л.И.



2022г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий 5-11 классов (в 1-ю смену - завтраки), в т.ч. для обучающихся с ОВЗ (в 1-ю смену - завтрак и обед) в МБОУ СОШ № 12 г. Шахты на 1-е полугодие 2022-2023 учебного года

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

1-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Каша манная молочная вязкая с маслом, сахаром	250	5,71	10,61	47,10	220,87	302 Л
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 М
Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Булочка домашняя	60	4,05	5,1	37,17	201	540К
Итого за прием пищи	540	13,00	23,36	114,70	625,862	

Обед

Салат из свежей капусты	100	2,03	5,11	10,77	98,50	45М
Борщ с капустой и картофелем	250	2,01	5,18	13,74	110,49	82М
Биточки (со сметанным с томатом соусом)	100	14,11	14,01	15,23	244,16	268М, 331М
Рис отварной	180	4,614	6,450	48,204	269,322	304М
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	342 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Печенье	28	2,01	7,74	19,38	154,80	
Итого:	898	29,43	39,13	166,79	1138,67	
Итого за день:	1438	42,43	62,49	281,49	1764,53	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Омлет с запеченным картофелем	200	17,60	27,20	14,51	365,80	213 М
Овощи посезонно (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71 М

Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 К
Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Итого за прием пищи	560	30,82	36,23	85,46	783,63	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,27	5,15	6,68	79,12	67 М
Суп картофельный (с горохом)	250	2,25	6,50	20,63	152,50	102 М
Макароны отварные с сыром	250	13,50	15,41	53,25	417,50	204 М
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,00	0,00	26,46	100,80	352 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Пряник	30	1,50	1,20	22,20	105,00	
Итого за прием пищи	870	23	28,9	156,463	988,52	
Итого за день:	1430	53,82	65,13	241,92	1772,15	

СРЕДА

ЗАВТРАК

Шницель мясной (со сметанным соусом)	100	16,22	15,86	15,20	268,61	268 М, 330М
Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	312 М
Овощи посезонно (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	71 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М
Итого за прием пищи	607	23,92	24,47	73,75	615,39	
Обед						
Салат из моркови с яблоками	100	1,06	5,16	10,92	96,58	59М

Суп-лапша домашняя	250	2,81	5,80	13,90	120,00	113М
Плов из птицы (куры)	210	22,92	20,95	39,42	365,4	291М
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,36	0,05	26,64	104,40	349 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Печенье (Сэндвич)	25	1,48	6,40	14,75	122,20	
Итого за прием пищи	825	33,105	39,004	132,878	942,18	
Итого за день:	1432	57,02	63,47	206,63	1557,57	

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Запеканка творожная с морковью	185	22,35	12,75	29,21	325,84	224 М
Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 М
Сыр порциями	15	4,09	4,60	0,49	60,00	15 М
Фрукты (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Итого за прием пищи	565	35,65	24,84	81,03	701,01	
Обед						
Овощи посезонно (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	71 М
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,38	4,30	10,00	88,00	88 М
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)	100	14,77	9,96	11,82	197,03	267 К, 330М
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	7,31	48,30	292,50	302 М
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	342 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	

Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Мини Круасан	18	1,27	5,00	8,35	83,50	
Итого за прием пищи	888	34,08	27,31	139,84	933,43	
Итого за день:	1453	69,72	52,15	220,87	1634,44	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Гуляш (50/50)	100	18,91	20,82	2,68	273,86	260 М
Салат из свежей капусты	100	2,03	5,11	10,77	98,50	45М
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,93	46,62	265,10	508 Л
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Итого за прием пищи	600	31,68	32,26	90,37	775,36	

Обед

Салат из капусты квашеной	100	0,94	5,00	8,00	84,00	47 М
Суп картофельный (с рисом)	250	2,84	2,91	22,12	126,13	133 К
Рыба тушенная с овощами	100	10,63	10,41	11,82	183,88	229М
Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	312 М
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,00	0,00	26,46	100,80	352 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Вафли	30	1,65	8,70	18,60	156,00	
Итого за прием пищи	900	24,32	35,77	140,53	980,60	
Итого за день:	1500	56,00	68,03	230,90	1755,96	

неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Каша молочная Дружба	250	9,45	10,18	42,81	302,01	175 М
Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	15 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Булочка Любимая	60	4,06	5,35	359	198,59	544К
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 М
Итого за прием пищи	550	20,76	20,53	432,60	698,5	
Обед						
Салат из свежей капусты	100	2,03	5,11	10,77	98,50	45М
Суп картофельный с клёцками	250	2,90	3,69	23,73	161,10	108 М
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом)	100	13,60	14,23	13,30	236,20	279 М, 331М
Макаронные изделия отварные	180	6,76	5,42	31,73	202,14	309М
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	342 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Конфета Птичье молоко	14	0,36	3,49	7,84	63,00	
Итого за прием пищи	884	30,314	32,573	146,833	1022,34	
Итого за день:	1434	51,07	53,103	579,43	1720,8	

ВТОРНИК**ЗАВТРАК**

Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)	100	10,86	8,26	12,30	167,36	239 М, 331М
Рис отварной	180	4,61	6,45	48,20	269,32	304М
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,80	4,17	9,07	81,38	53М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 М

Итого за прием пищи	600	25,57	23,60	107,63	747,84	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,27	5,15	6,68	79,12	67 М
Рассольник ленинградский	250	2,20	4,50	12,70	100,00	96 М
Поджарка	100	16,44	16,69	4,93	232,60	251 М
Картофель отварной	180	3,78	8,10	26,28	196,20	310М
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,36	0,05	26,64	104,40	349 М
Вафли	30	1,65	8,70	18,60	156,00	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Итого за прием пищи	900	30,18	43,83	123,08	1001,92	
Итого за день:	1500	55,75	67,43	230,71	1749,76	

СРЕДА

ЗАВТРАК

Запеканка рисовая с творогом	200	11,4	14	67,2	440	188 М
Молоко сгущенное	30	0,44	0,08	1,52	9,60	371 К
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М
Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	
Итого за прием пищи	567	12,50	14,69	94,47	565,68	

Обед

Салат из моркови с изюмом (с курагой)	100	1,30	8,48	17,65	153,88	61 К
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,38	4,30	10,00	88,00	88 М
Плов из птицы (куры)	210	22,92	20,95	39,42	365,4	291М
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,00	0,00	26,46	100,80	352 М

Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Пряник	30	1,50	1,20	22,20	105,00	
Итого за прием пищи	830	32,58	35,57	142,98	946,68	
Итого за день:	1397	45,07	50,26	237,45	1512,36	

четверг

ЗАВТРАК

Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,60	12,24	3,90	195,00	255 М, 332М
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,93	46,62	265,10	508 Л
Овощи посезонно (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	71 М
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 К
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Итого за прием пищи	600	28,55	21,37	87,29	662,19	
Обед						
Салат из свеклы отварной	100	1,20	2,87	6,96	58,22	52М
Суп картофельный (с макаронными изделиями)	250	4,00	5,21	21,00	146,62	103 М
Рыба припущенная	100	18,60	2,20	0,00	84,00	227М
Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	312М
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	342 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Конфета Птичье молоко	14	0,36	3,49	7,84	63,00	
Итого за прием пищи	884	32,60	22,51	121,55	809,44	

Итого за день:	1484	61,15	43,88	208,84	1471,63	
ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
Котлеты рубленные из птицы(со сметанным соусом)	100	12,20	13,87	9,13	210,98	294M,330M
Макаронные изделия отварные	180	6,76	5,42	31,73	202,14	309M
Икра кабачковая	100	1,88	6,18	10,15	105,18	25 K
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 M
Итого за прием пищи	600	24,00	25,87	81,31	656,20	
Обед						
Овощи посезонно (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71 M
Борщ с картофелем и фасолью	250	3,98	4,56	14,05	97,86	82 M
Жаркое по-домашнему (свинина)	250	23,32	32,00	32,51	512,50	259M
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,36	0,05	26,64	104,40	349 M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Мини Круасан	18	1,27	5,00	8,35	83,50	
Итого за прием пищи	858	34,51	42,45	112,60	955,86	
Итого за день:	1458	58,51	68,32	193,91	1612,06	
Итого по меню:	14526	550,56	594,27	2632,16	16551,32	
Итого за завтрак	5789	246,44	247,2186	1248,63	6831,68	
<i>среднее значение за завтрак</i>	<i>578,9</i>	<i>24,64</i>	<i>24,72</i>	<i>124,86</i>	<i>683,17</i>	
Итого за обед	8737	304,11	347,05	1383,53	9719,65	
<i>среднее значение за обед</i>	<i>873,7</i>	<i>30,41</i>	<i>34,70</i>	<i>138,35</i>	<i>971,96</i>	

требность (суточная) в пищевых веществах, энергии я обучающихся		90	92	383	2720	
--	--	----	----	-----	------	--

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 на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. изд. Дели плюс, 2017г.

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Лапиной В.Т. изд.

Федпродинформ, 2004 г., 2011г.