

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ № 12 г.Шахты



Т.Г. Понамарева

" 02 " 09 2024г.

Утверждаю:

И.П. Чернов К.А..



И.П. Чернов К.А.

" 02 " 09 2024г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 классов), в том числе дети с ОВЗ 1 и 2 смена (обед) в МБОУ СОШ № 12 г.Шахты на 2024 год

Примерное 2-х недельное меню

**для организации бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование (1-4 классов), в том числе дети с ОВЗ,
1 и 2 смена (обед).**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
			грамм	б	ж		
1-я неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИ							
Обед							
	Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
	Борщ с капустой и картофелем	200	4,44	5,63	9,30	105,63	82/2017м
	Биточки (со сметанным с томатом соусом)60/30	90	7,65	17,39	9,89	228,40	268/331/2017м
	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	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
	Итого:	740	20,98	30,51	109,68	799,7	
ВТОРНИК							
	Обед						

Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
Суп картофельный (с горохом)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102/2017м
Макаронны 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
Итого за прием пищи	700	20,08	16,70	107,77	688,39	

СРЕДА

Обед						
Салат из моркови с яблоками с маслом	60	0,64	5,09	5,11	68,81	60/2017м
Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,30	92,60	113/2017м
Плов из птицы (куры)	200	18,54	10,46	36,45	314,1	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
Итого за прием пищи	700	26,11	20,69	108,87	735,01	

ЧЕТВЕРГ

Обед						
Овощи посезонно (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,62	4,66	7,36	94,12	88/2017м
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)60/30	90	9,868	7,7	12,707	159,83	267К/330М
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	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
	Итого за прием пищи	740	28,67	22,11	109,23	751,38	
	ПЯТНИЦА						
	Обед						
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53/2017м
	Суп картофельный (с рисом)	200	4,57	5,36	10,13	107,04	138/2004л
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,60	229/2017м
	Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	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
	Итого за прием пищи	750	29,502	22,26	94,24	711,89	
2-я неделя							
	ПОНЕДЕЛЬНИК						
	Обед						
	Салат из свежей капусты с маслом	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	154к/2016
	Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/30	90	7,11	7,29	8,04	125,98	279/331/2017м
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	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
	Итого за прием пищи	740	20,548	18,556	109,859	700,35	0

ВТОРНИК

Обед							
Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м	
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,62	96/2017м	
Печень тушеная в соусе	90	11,93	10,09	3,17	166,50	261/2017м	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	302/2017м	
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	
Итого за прием пищи	740	27,80	27,58	116,39	840,72		

СРЕДА

Обед							
Салат из моркови с изюмом (курагой) с маслом	60	0,75	5,07	13,37	102,11	66/2017М	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,62	4,66	7,36	94,12	88/2017м	
Плов из птицы (куры)	200	18,54	10,46	36,45	314,1	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	
Итого за прием пищи	700	29,29	20,92	108,97	757,59		

четверг

Обед							
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52/2017м	
Суп картофельный (с макаронными изделиями)	200	2,56	3,28	18,12	112,24	103/2017м	
Котлеты рыбные (с соусом сметанным с томатом) 60/30	90	7,83	7,43	10,87	141,59	234/331/2017м	
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	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
Итого за прием пищи	740	18,70	19,86	104,50	672,69	

ПЯТНИЦА

Обед						
Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,02	5,08	51,42	47/2017м
Борщ с картофелем и фасолью	200	5,44	5,63	9,30	109,63	84/2017м
Рагу из птицы	200	12,30	9,80	19,40	222,00	289/2017м
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
Итого за прием пищи	700	23,64	19,15	91,79	642,55	

итого за обед	7250	245,3128	218,3322	1061,283	7300,274	
<i>среднее значение за обед</i>	725	24,53	21,83	106,13	730,03	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся		77	79	335	2350	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме обед 30-35%) в среднем 28-32%		32	28	32	31	

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

Использованная литература:

Сборник рецептур 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. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - 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".