

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ №12 г.Шахты



Т.С. Пономарева

" 02 " 09 2024г.

Утверждаю:

И.В. Чернов К.А..



Чернов К.А.

" 02 " 09 2024г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий 5-11 классов в МБОУ СОШ № 12 г.Шахты на 2024 год 2 смена (полдник)

Примерное 2-х недельное меню

**для организации бесплатного горячего питания обучающихся
льготной категории (5-11 классов) 2 смена (полдник).**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
			грамм	б	ж		
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	п.т.
	Итого за прием пищи	355	9,08	7,265	65,84	365,6	
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	п.т.
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	п.т.
Итого за прием пищи	350	11,2	13,9	57,215	394,3	

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	63,635	464,5	
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	17,322	64,27	440,54	
четверг							
	Полдник						
	Вагрушка 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	109,48	677,45	4111,29	
в т.	итого за обед	3800	107,62	109,48	677,45	4111,29	
	<i>среднее значение за полдник</i>	380	10,76	10,95	67,74	411,13	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся			90	92	383	2720	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме полдника 10-15%)			12	12	18	15	

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 27.01.20

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".