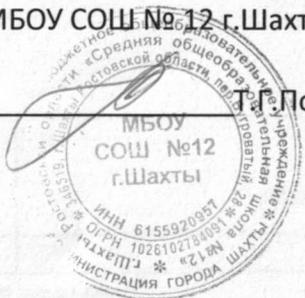


Согласовано:

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		
<b>1-я неделя</b>							
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>							
	<b>Полдник</b>						
	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>6,64</b>	<b>3,51</b>	<b>67,64</b>	<b>328,40</b>	
<b>ВТОРНИК</b>							
	<b>Полдник</b>						
	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.
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>355</b>	<b>9,08</b>	<b>7,265</b>	<b>65,84</b>	<b>365,6</b>	
<b>СРЕДА</b>							
	<b>Полдник</b>						
	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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>430</b>	<b>16,64</b>	<b>11,68</b>	<b>56,7</b>	<b>397,48</b>	

#### ЧЕТВЕРГ

<b>Полдник</b>						
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.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>340</b>	<b>12,2</b>	<b>18,467</b>	<b>91,65</b>	<b>574,99</b>	

#### ПЯТНИЦА

<b>Полдник</b>						
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.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>11,2</b>	<b>13,9</b>	<b>57,215</b>	<b>394,3</b>	

#### 2-я неделя

#### ПОНЕДЕЛЬНИК

<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>400</b>	<b>7,16</b>	<b>2,74</b>	<b>85,56</b>	<b>396,8</b>	

#### ВТОРНИК

<b>Полдник</b>						
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.
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>350</b>	<b>13,68</b>	<b>17,62</b>	<b>63,635</b>	<b>464,5</b>	
<b>СРЕДА</b>							
	<b>Полдник</b>						
	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.
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>335</b>	<b>6,74</b>	<b>17,322</b>	<b>64,27</b>	<b>440,54</b>	
<b>четверг</b>							
	<b>Полдник</b>						
	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
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>380</b>	<b>11,64</b>	<b>6,48</b>	<b>62,4</b>	<b>353,28</b>	
<b>ПЯТНИЦА</b>							
	<b>Полдник</b>						
	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
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>430</b>	<b>12,64</b>	<b>10,49</b>	<b>62,54</b>	<b>395,4</b>	
<b>Итого по меню:</b>		<b>3800</b>	<b>107,62</b>	<b>109,48</b>	<b>677,45</b>	<b>4111,29</b>	
в т.	<b>итого за обед</b>	<b>3800</b>	<b>107,62</b>	<b>109,48</b>	<b>677,45</b>	<b>4111,29</b>	
	<i>среднее значение за полдник</i>	<i>380</i>	<i>10,76</i>	<i>10,95</i>	<i>67,74</i>	<i>411,13</i>	
<b>Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся</b>			<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	
<b>Выполнение (от суточной потребности) % (при норме полдника 10-15%)</b>			<b>12</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	

*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".