

Согласовано:

Директор

МБОУ ООШ № 4

Шахты

Л.В. Сапрыкина

" 19 " *август* 2021г.



В.В. Рябцева

2021г.



### Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся (1-4 классов), получающих начальное общее образование в МБОУ ООШ №4 г.Шахты на 2-е полугодие 2020-2021 учебного года (1 смена)

№ п/п	Наименование блюда	Количество	Средняя стоимость	Итого
1	Пюре из картофеля	200	0,92	184,00
2	Суп с овощами	200	0,73	146,00
3	Салат из овощей	15	2,46	36,90
4	Хлеб	100	0,30	30,00
5	Сметана	505	17,07	8622,35
6	Молоко	100	0,30	30,00
7	Сметана	505	17,07	8622,35
8	Хлеб	100	0,30	30,00
9	Сметана	505	17,07	8622,35
10	Хлеб	100	0,30	30,00
11	Сметана	505	17,07	8622,35
12	Хлеб	100	0,30	30,00
13	Сметана	505	17,07	8622,35
14	Хлеб	100	0,30	30,00
15	Сметана	505	17,07	8622,35
16	Хлеб	100	0,30	30,00
17	Сметана	505	17,07	8622,35
18	Хлеб	100	0,30	30,00
19	Сметана	505	17,07	8622,35
20	Хлеб	100	0,30	30,00
21	Сметана	505	17,07	8622,35
22	Хлеб	100	0,30	30,00
23	Сметана	505	17,07	8622,35
24	Хлеб	100	0,30	30,00
25	Сметана	505	17,07	8622,35
26	Хлеб	100	0,30	30,00
27	Сметана	505	17,07	8622,35
28	Хлеб	100	0,30	30,00
29	Сметана	505	17,07	8622,35
30	Хлеб	100	0,30	30,00
31	Сметана	505	17,07	8622,35
32	Хлеб	100	0,30	30,00
33	Сметана	505	17,07	8622,35
34	Хлеб	100	0,30	30,00
35	Сметана	505	17,07	8622,35
36	Хлеб	100	0,30	30,00
37	Сметана	505	17,07	8622,35
38	Хлеб	100	0,30	30,00
39	Сметана	505	17,07	8622,35
40	Хлеб	100	0,30	30,00
41	Сметана	505	17,07	8622,35
42	Хлеб	100	0,30	30,00
43	Сметана	505	17,07	8622,35
44	Хлеб	100	0,30	30,00
45	Сметана	505	17,07	8622,35
46	Хлеб	100	0,30	30,00
47	Сметана	505	17,07	8622,35
48	Хлеб	100	0,30	30,00
49	Сметана	505	17,07	8622,35
50	Хлеб	100	0,30	30,00
51	Сметана	505	17,07	8622,35
52	Хлеб	100	0,30	30,00
53	Сметана	505	17,07	8622,35
54	Хлеб	100	0,30	30,00
55	Сметана	505	17,07	8622,35
56	Хлеб	100	0,30	30,00
57	Сметана	505	17,07	8622,35
58	Хлеб	100	0,30	30,00
59	Сметана	505	17,07	8622,35
60	Хлеб	100	0,30	30,00
61	Сметана	505	17,07	8622,35
62	Хлеб	100	0,30	30,00
63	Сметана	505	17,07	8622,35
64	Хлеб	100	0,30	30,00
65	Сметана	505	17,07	8622,35
66	Хлеб	100	0,30	30,00
67	Сметана	505	17,07	8622,35
68	Хлеб	100	0,30	30,00
69	Сметана	505	17,07	8622,35
70	Хлеб	100	0,30	30,00
71	Сметана	505	17,07	8622,35
72	Хлеб	100	0,30	30,00
73	Сметана	505	17,07	8622,35
74	Хлеб	100	0,30	30,00
75	Сметана	505	17,07	8622,35
76	Хлеб	100	0,30	30,00
77	Сметана	505	17,07	8622,35
78	Хлеб	100	0,30	30,00
79	Сметана	505	17,07	8622,35
80	Хлеб	100	0,30	30,00
81	Сметана	505	17,07	8622,35
82	Хлеб	100	0,30	30,00
83	Сметана	505	17,07	8622,35
84	Хлеб	100	0,30	30,00
85	Сметана	505	17,07	8622,35
86	Хлеб	100	0,30	30,00
87	Сметана	505	17,07	8622,35
88	Хлеб	100	0,30	30,00
89	Сметана	505	17,07	8622,35
90	Хлеб	100	0,30	30,00
91	Сметана	505	17,07	8622,35
92	Хлеб	100	0,30	30,00
93	Сметана	505	17,07	8622,35
94	Хлеб	100	0,30	30,00
95	Сметана	505	17,07	8622,35
96	Хлеб	100	0,30	30,00
97	Сметана	505	17,07	8622,35
98	Хлеб	100	0,30	30,00
99	Сметана	505	17,07	8622,35
100	Хлеб	100	0,30	30,00

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

**1-я неделя**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**ЗАВТРАК**

Каша манная с яблоками	200	5,52	5,92	29,63	194,00	194 К
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 М/иоп
Сыр порциями	15	3,07	3,45	0,37	45,00	15 М
Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14 М
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
Фрукты (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>525</b>	<b>11,05</b>	<b>17,02</b>	<b>58,07</b>	<b>433,19</b>	

**ВТОРНИК**

**ЗАВТРАК**

Омлет с запеченным картофелем	200	17,60	27,20	14,51	365,80	213 М
Кукуруза консервированная	30	0,93	0,06	1,95	12	29 К
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,90	3	17,28	107,88	418 К
Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>500</b>	<b>30,16</b>	<b>36,26</b>	<b>79,88</b>	<b>754,72</b>	

**СРЕДА**

**ЗАВТРАК**

Шницель мясной	90	14,60	14,28	13,68	241,75	268 М
Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	312 М
Овощи соленые порционные (огурцы)	30	0,24	0,02	0,48	3,60	70 М
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	
Мармелад	18	0,02	0,00	14,29	57,78	
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М/иоп
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>505</b>	<b>20,53</b>	<b>17,86</b>	<b>76,02</b>	<b>548,90</b>	

ЧЕТВЕРГ

<b>ЗАВТРАК</b>									
Запеканка творожная с морковью	160	19,33	11,03	25,26	281,81	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/иоп			
Сыр порциями	15	4,09	4,60	0,49	60,00	15 М			
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5				
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30				
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>31,83</b>	<b>23,07</b>	<b>73,59</b>	<b>638,68</b>				

ПЯТНИЦА

<b>ЗАВТРАК</b>									
Гуляш	90	17,02	18,74	2,41	246,47	260 М/иоп			
Овощи натуральные соленные (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	7,20	70 М			
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	302 М			
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 М/иоп			
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30				
Печенье Курабье	30	2,01	7,74	19,38	154,80				
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>510</b>	<b>30,33</b>	<b>29,09</b>	<b>86,97</b>	<b>730,39</b>				

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Каша молочная Дружба	205	7,56	8,14	34,25	241,61	175 М
Масло (сливочное ) порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14 М
Сыр порциями	15	3,07	3,45	0,37	45,00	15 М
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	
Фрукты (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 М/иоп
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>14,55</b>	<b>19,40</b>	<b>71,51</b>	<b>522,20</b>	

## ВТОРНИК

### ЗАВТРАК

Терфтели рыбные	90	9,77	7,43	11,08	150,62	239 M
Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	312 M
Горошек зелёный консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,00	22 K
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 M/иоп
Кондитерские изделия (печенье)	16	0,7	0,18	6,6	33,44	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>506</b>	<b>22,91</b>	<b>15,63</b>	<b>79,51</b>	<b>554,13</b>	

### СРЕДА

### ЗАВТРАК

Запеканка рисовая с творогом	150	8,55	10,5	50,4	330	188 M
Молоко стуженное	15	0,22	0,04	0,76	4,80	371 K
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	11,05	45,58	377 M
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>502</b>	<b>9,43</b>	<b>11,15</b>	<b>76,91</b>	<b>450,88</b>	

### ЧЕТВЕРГ

### ЗАВТРАК

Печень по-строгановски со сметанным соусом (рец.332M)	100	13,60	12,24	3,90	195,00	255 M
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	302 M
Икра кабачковая	40	0,80	3,60	0,00	38,00	25 K
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 K
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	
Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,46	5,73	32,29	202,75	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>540</b>	<b>34,34</b>	<b>26,82</b>	<b>105,00</b>	<b>811,66</b>	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Биточки рубленые из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234,00	309 К
Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	309М
Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,10	0,03	1,10	7,00	71 М
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 М/иоп
Зефир	45	0,81	0,54	0	24	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>525</b>	<b>23,09</b>	<b>17,39</b>	<b>75,05</b>	<b>566,61</b>	

<b>Итого по меню</b>	<b>5213</b>	<b>228,21</b>	<b>213,691</b>	<b>782,50</b>	<b>6011,37</b>	
<i>среднее значение за завтрак (при норме 500гр.)</i>	521,3	22,82	21,37	78,25	601,14	
<i>Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет</i>		77	79	335	2350	
<i>Выполнение (от суточной потребности) % (при норме 20-25%)</i>		30	27	23	26	

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. для обучающихся возрастной категории 7-11 лет

Рецептуры с пометкой /иоп- рецептуры на основе нижеуказанных справочников, со сниженным содержанием жиров, соли, сахара. 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