

Согласовано:

Директор

МБОУ ООШ №4 г. Шахты

Сапрыкина Л.В.

2021г.

Утверждаю:

Директор

ООО «Виктория-В»

Рябцева В.В.

2021г.

2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации бесплатного горячего питания обучающихся образовательные программы начального общего образования (I смена) в МБОУ ООШ №4 г. Шахты на 1-е полугодие 2021-2022 учебного года

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые (г) вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры по сборнику |
|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|-------------------------|-------------------------|
| | | б | ж | у | | |
| 1-я неделя | | | | | | |

ПОНЕДЕЛЬНИК

| ЗАВТРАК | Масса порции | б | ж | у | Энергетическая ценность | № рецептуры по сборнику |
|----------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------------------|
| 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 | |
| Итого за прием пищи | 525 | 11,05 | 17,02 | 58,07 | 433,19 | |

ВТОРНИК

| ЗАВТРАК | Масса порции | б | ж | у | Энергетическая ценность | № рецептуры по сборнику |
|-------------------------------|--------------|-------|-------|-------|-------------------------|-------------------------|
| 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 K |
| 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 | |
| Итого за прием пищи | 500 | 30,16 | 36,26 | 79,88 | 754,72 | |

СРЕДА

| | | | | | | |
|------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Шницель мясной | 90 | 14,60 | 14,28 | 13,68 | 241,75 | 268 M |
| Картофельное пюре | 150 | 3,33 | 3,28 | 22,66 | 133,89 | 312 M |
| Овощи соленные порционные (огурцы) | 30 | 0,24 | 0,02 | 0,48 | 3,60 | 70 M |
| 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 M/иоп |
| Итого за прием пищи | 505 | 20,53 | 17,86 | 76,02 | 548,90 | |

ЧЕТВЕРГ

| | | | | | | |
|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Запеканка творожная с морковью | 160 | 19,33 | 11,03 | 25,26 | 281,81 | 224 M |
| Сметана | 15 | 0,39 | 2,25 | 0,54 | 24,30 | |
| Какао с молоком | 180 | 5,14 | 4,32 | 18,74 | 135,77 | 382 M/иоп |
| Сыр порциями | 15 | 4,09 | 4,60 | 0,49 | 60,00 | 15 M |
| Фрукты (яблоко) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,30 | |
| Итого за прием пищи | 550 | 31,83 | 23,07 | 73,59 | 638,68 | |

ПЯТНИЦА

| | | | | | | |
|--------------------------------------|----|-------|-------|------|--------|-----------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Гуляш | 90 | 17,02 | 18,74 | 2,41 | 246,47 | 260 M/иоп |
| Овощи натуральные соленные (помидор) | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 70 M |

| | | | | | | |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,69 | 2,28 | 39,40 | 212,52 | 302 М |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,01 | 11,05 | 45,58 | 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 | |
| Итого за прием пищи | 510 | 30,39 | 29,10 | 87,24 | 732,87 | |

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 |
| Итого за прием пищи | 550 | 14,55 | 19,40 | 71,51 | 522,20 | |

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

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

| | | СРЕДА | | | | | |
|----------------|------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Запеканка рисовая с творогом | 150 | 8,55 | 10,5 | 50,4 | 330 | 188 M |
| | Молоко сгущенное | 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 | |
| | Итого за прием пищи | 502 | 9,43 | 11,15 | 76,91 | 450,88 | |

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 | |
| | Итого за прием пищи | 540 | 34,34 | 26,82 | 105,00 | 811,66 | |

ПЯТНИЦА

| ЗАВТРАК | | | | | | | |
|----------------|-----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----------|
| | Биточки рубленые из птицы | 90 | 14,27 | 13,71 | 13,32 | 234,00 | 309 K |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,63 | 2,84 | 35,99 | 192,21 | 309M |
| | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 30 | 0,10 | 0,03 | 1,10 | 7,00 | 71 M |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,30 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 10,78 | 43,10 | 376 M/иоп |

| | | | | | |
|--|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| Зефир | 45 | 0,81 | 0,54 | 0 | 24 |
| Итого за прием пищи | 525 | 23,09 | 17,39 | 75,05 | 566,61 |
| Итого по меню | 5213 | 228,27 | 213,7 | 782,78 | 6013,85 |
| среднее значение за завтрак (при норме 500гр.) | 521,3 | 22,83 | 21,37 | 78,28 | 601,39 |
| Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет | | 77 | 79 | 335 | 2350 |
| Выполнение (от суточной потребности) % (при норме 20-25%) | | 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 от 01.10.2020, с учетом корректировки от 27.01.2021.

Рецептуры с пометкой /и/оп- 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