

Согласовано:

Директор

МБОУ ООШ № 4 г.Шахты



Сапрыкина Л.В.

2021г.

Утверждаю:

Директор

ООО "Виктория-В"



Рябцева В.В.

2021г.

Примерное 2-х недельное меню

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся с ОВЗ в 1-4 классах
МБОУ ООШ №4 г.Шахты на 1-е полугодие 2021-2022 учебного года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергети ческая 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	
Итого за прием пищи	525	11,05	17,02	58,07	433,19	

Обед

Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10	45М
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	1,61	4,14	10,99	88,39	82М
Биточки с соусом томатным (рец.№331)	90	12,70	12,61	13,71	219,74	268М
Рис отварной	150	3,80	2,72	40,00	199,65	304М
Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,14	0,14	14,31	60,01	342М

Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Печенье	28	2,01	7,74	19,38	154,80	
Итого:	768	25,96	31,10	131,70	911,99	
Полдник						
Пирожок с картофелем	80	5,10	5,30	26,10	174,00	738 Л
Коктейль молочный "Чудо" в ассортименте	200	5,60	4,00	19,00	134,00	
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Итого за прием пищи	430	11,30	9,90	59,80	378,50	
Итого за день:	1723	48,309	58,016	249,572	1723,678	

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	
Итого за прием пищи	500	30,16	36,26	79,88	754,72	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,76	3,09	4,01	47,48	67 М
Суп картофельный с горохом	200	1,44	4,16	13,20	97,60	102 М
Макароны отварные с сыром	200	10,55	8,17	45,19	297,44	204 М
Кисель из яблок с витамином С	180	0,18	0,00	32,22	127,80	352 М
Пряник	30	1,50	1,20	22,20	105,00	
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	730	18,91	17,29	143,68	805,62	
Полдник						
Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	429 М

Чай с сахаром	180	0,00	0,00	0,00	10,78	43,10	376 М/иоп
Йогурт "Чудо" творожный	100	4,50	4,00	18,50	133,00		
Итого за прием пищи	360	10,74	8,89	67,52	398,50		
Итого за день:	1590	59,808	62,442	291,078	1958,838		

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 соленные 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	
Итого за прием пищи	505	20,53	17,86	76,02	548,90		

Обед							
Салат из моркови и яблок	60	0,65	3,10	6,55	57,95	65М	
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,25	4,64	11,12	96,00	113М	
Плов с мясом птицы (куры)	200	21,83	19,95	37,54	418	291М	
Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,70	0,05	19,91	83,95	349 М	
Печенье (Сэндвич)	25	1,48	6,40	14,75	122,20		
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30		
Итого за прием пищи	725	31,39	34,81	116,73	908,40		
Полдник							
Вагрушка с творогом	80	4,79	2,58	21,66	159,19	1281 М	
Молоко (Т/П)	200	5,60	5,00	9,40	106,00		
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5		
Итого за прием пищи	430	10,99	8,18	45,76	335,69		
Итого за день:	1660	62,905	60,851	238,51	1792,994		

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	
Обед						
Салат из свеклы отварной	60	0,86	2,06	5,02	41,92	52 M
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,90	3,44	8,00	70,40	88 M
Оладьи из печени с морковью (с соусом №332M)	90	13,3	8,96	10,64	177,33	282M
Картофельное пюре	150	3,33	6,75	22,66	133,89	312 M
Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,14	0,14	14,31	60,01	342 M
Мини Круасан	18	1,27	5,00	8,35	83,50	
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	758	25,28	27,02	95,84	697,35	
Полдник						
Булочка Домашняя	100	6,75	8,50	61,95	335,00	769 Л
Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	15M
Чай с лимоном 180/15/7	202	0,06	0,01	11,05	45,58	377 M/иоп
Зефир	40	0,72	0,48	0,00	21,33	
Итого за прием пищи	362	11,616	13,589	73,492	461,914	
Итого за день:	1670	68,727	63,681	242,918	1797,946	

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 M
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 M/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	30,33	29,09	86,97	730,39	
Обед						
Салат из капусты квашеной	60	0,78	3,00	4,80	50,40	47 M
Суп картофельный с рисом	200	2,27	2,33	17,70	100,90	133 K
Макаронь отварные с сыром 140/10	150	7,91	6,13	33,89	223,08	204 M
Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,70	0,05	19,91	83,95	349 M
Вафли	30	1,65	8,70	18,60	156,00	
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	680	17,79	20,88	121,76	744,63	
Полдник						
Сосиска в тесте	100	9,33	12,02	21,29	225,35	747 Л
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Мармелад	50	0,06	0,00	39,69	160,40	
Итого за прием пищи	350	10,39	12,22	81,18	477,75	
Итого за день:	1540	58,51	62,192	289,906	1952,77	

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Каша молочная Дружба	205	7,56	8,14	34,25	241,61	175 M
Масло (сливочное) порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14 M
Сыр порциями	15	3,07	3,45	0,37	45,00	15 M
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 M/июл
Итого за прием пищи	550	14,55	19,4	71,51	522,2	
Обед						
Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10	45M

Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	2,32	2,95	18,98	128,88	108 M
Тфтели	90	9,77	7,43	11,08	150,62	279 M
Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	309M
Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,14	0,14	14,31	60,01	342 M
Конфета Птичье молоко	14	0,36	3,49	7,84	63,00	
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	754	23,93	20,59	121,52	784,12	
Полдник						
Пирожок с повидлом	100	4,75	11,50	37,62	262,50	458 M
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
Итого за прием пищи	400	6,55	11,9	65,32	392,5	
Итого за день:	1704	45,024	51,888	258,347	1698,818	

ВТОРНИК

Завтрак

Тфтели 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	
Итого за прием пищи	506	22,91	15,63	79,51	554,13	

Обед

Винегрет овощной	60	0,76	3,09	4,01	47,48	67 M
Рассольник ленинградский	200	1,76	3,60	10,16	80,00	96 M
Поджарка	90	14,08	15,02	4,44	209,35	251 M
Рис отварной	150	3,80	4,35	40,00	199,65	304M

Компюг из сухофруктов с витамином С	180	0,70	0,05	19,91	83,95	349 М
Вафли	30	1,65	8,70	18,60	156,00	
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	770	27,23	35,48	123,98	906,73	
Полдник						
Булочка Плюшка	100	7,80	6,11	47,80	278,00	
Молоко (т/л)	200	5,60	5,00	9,40	106,00	
Мармелад	50	0,06	0,00	39,69	160,40	
Итого за прием пищи	350	13,46	11,11	96,89	544,4	
Итого за день:	1626	63,603	62,217	300,373	2005,258	

СРЕДА

Завтрак						
Запеканка рисовая с творогом	150	8,55	10,5	50,4	330	188 М
Молоко сгущенное	15	0,22	0,04	0,76	48,08	371 К
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М/иоп
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Итого за прием пищи	502	9,43	11,15	76,91	494,16	

Обед

Салат из моркови с изюмом (с курагой)	60	0,78	5,09	10,59	92,33	61 К
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200	3,13	4,32	13,36	104,80	88 М/иоп
Рагу из птицы (куры)	200	15,80	12,30	24,30	289,50	289 М
Кисель из яблок с витамином С	180	0,18	0,00	32,22	127,80	350 М
Пряник	30	1,50	1,20	22,20	105,00	
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	730	25,87	23,58	129,53	849,73	
Полдник						
Ватрушка с творогом	80	4,79	2,58	21,66	159,19	1281 М
Коктейль молочный "Чудо" в ассортименте	200	5,60	4,00	19,00	134,00	
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	

Итого за прием пищи	380	10,79	6,98	50,46	340,19
Итого за день:	1612	46,084	41,707	256,9	1684,082

четверг

Завтрак

Печень по-строгановски со сметанным соусом	100	13,60	12,24	3,90	195,00	255 M (pec.332M)
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	
Обед						
Салат из свеклы отварной	60	0,72	1,72	4,18	34,93	52M
Суп картофельный с вермишелью	200	3,20	4,17	16,80	117,30	103 M
Рыба припущенная	90	16,74	1,08	0,00	75,60	227 M
Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	312 M
Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,14	0,14	14,31	60,01	342 M
Конфета Птичье молоко	14	0,36	3,49	7,84	63,00	
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	754	28,97	14,55	92,65	615,03	
Полдник						
Печенье Курабье	60	4,02	15,48	38,76	309,60	
Чай с лимоном 180/15/7	202	0,06	0,01	11,05	45,58	377 M/иоп
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	9,00	5,76	4,41	122,40	
Итого за прием пищи	357	13,076	21,249	54,222	477,584	
Итого за день:	1651	76,387	62,618	251,871	1904,275	

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 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	
Итого за прием пищи	525	23,09	17,39	75,05	566,61	
Обед						
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	60	1,06	4,16	6,02	66,11	42 М
Борщ с картофелем и фасолью на курином бульоне	200	2,18	2,65	11,24	78,29	82 М/иоп
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	14,93	20,48	20,81	328,02	259 М
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	
Мини Круасан	18	1,27	5,00	8,35	83,50	
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	718	24,82	33,14	91,46	769,02	
Полдник						
Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	429 М
Молоко (т/п)	200	5,60	5,00	9,40	106,00	
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Итого за прием пищи	430	12,44	10,49	62,34	398,9	
Итого за день:	1673	60,348	61,018	228,848	1734,528	
Итого по меню:	16449	589,705	586,63	2608,323	18253,187	
в т.ч. итого за завтрак	5213	228,21	213,691	782,50	6054,65	
среднее значение за завтрак	521,3	22,82	21,37	78,25	605,46	
итого за обед	7387	250,141	258,431	1168,835	7992,61	
среднее значение за обед	738,7	25,01	25,84	116,88	799,26	
итого за полдник	3849	111,352	114,508	656,984	4205,928	
среднее значение за полдник	384,90	11,14	11,45	65,70	420,59	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся	77	79	335	2350		
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% + обед 30-35% + полдник 10-15%) в среднем 70%	77	74	78	78		

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 /и/оп- рецептуры на основе нижеуказанных справочников, со сниженным содержанием жиров, соли, сахара.
Использованная литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. изд. Делли плюс, 2017г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных учреждениях Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016 г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Лапишиной В.Т. изд. Хлебпродинформ, 2004 г., 2011г.