

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 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 льготных категорий (завтраки) 5-9 классов, в т.ч. для обучающихся с ОВЗ в МБОУ ООШ №4 г.Шахты на 1-е полугодие 2021-2022 учебного года

года

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	250	6,90	7,40	37,03	242,50	194 К
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,97	47,89	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	30	1,71	0,27	10,40	65,10	
Булочка Домашняя	60	4,05	5,10	37,17	201,00	540 К
Итого за прием пищи	565	15,81	23,47	97,07	667,58	

Обед

Салат из свежей капусты	100	2,03	5,11	10,77	98,50	45М
Борщ с капустой и картофелем	250	2,01	5,18	13,74	110,49	82М
Биточки с соусом томатным (рец.№331)	100	14,11	14,01	15,23	244,16	268М
Рис отварной	180	4,56	3,40	50,00	249,56	304М

Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,14	0,14	14,31	60,01	342M
Печенье	28	2,01	7,74	19,38	154,80	
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого:	898	29,34	36,25	150,29	1047,82	
Полдник						
Пирожок с картофелем	80	5,10	5,30	26,10	174,00	738Л
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:	1893	56,45	69,622	307,156	2093,898	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК						
Омлет с запеченным картофелем	220	19,36	29,92	15,96	402,38	213 M
Свекла вареная	60	1,86	0,12	3,90	24	
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	40	3,04	0,36	18,48	88,40	
Итого за прием пищи	560	33,61	39,13	87,90	825,40	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,27	5,15	6,68	79,12	67 M
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	1,80	5,20	16,50	122,00	102 M
Макаронны отварные с сыром	250	13,19	10,21	56,48	371,8	204 M
Пряник	30	1,50	1,20	22,20	105,00	
Кисель из яблок с витамином С	180	0,18	0,00	32,22	127,80	352 M
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	870	22,42	22,43	160,94	936,02	
Полдник						
Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	429 M
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 M/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:	1790	66,768	70,452	316,358	2159,918

СРЕДА

ЗАВТРАК						
Шницель мясной	100	16,22	15,87	15,20	268,60	268 M
Картофельное пюре	180	4,00	3,94	27,20	160,67	312 M
Овощи соленые порционные (огурцы)	30	0,24	0,02	0,48	3,60	70 M
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,27	50,64	377 M/юп
Итого за прием пищи	550	23,56	20,20	73,63	571,91	
Обед						

Салат из моркови и яблок	100	1,06	5,16	10,92	96,58	65M
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	6,29	7,77	12,93	148,43	113M
Плов с мясом птицы (куры)	250	27,29	24,94	46,93	522,5	291M
Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,70	0,05	19,91	83,95	349 M
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	865	41,29	44,99	132,30	1103,96	
Полдник						
Ватрушка с творогом	80	4,79	2,58	21,66	159,19	1281 M
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:	1845	75,839	73,371	251,686	2011,56	

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК						
Залепанка творожная с морковью	200	24,16	13,78	31,57	352,26	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 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	
Итого за прием пищи	590	36,66	25,82	79,90	709,13	
Обед						
Салат из свеклы отварной	100	1,43	3,43	8,37	69,87	52 М
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	6,30	6,85	10,00	128,13	88 М
Оладьи из печени с морковью (с соусом №332М)	100	14,78	9,95	11,82	197,03	282М
Картофельное пюре	180	4,00	3,94	27,20	160,67	312 М
Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,14	0,14	14,31	60,01	342 М
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	888	32,40	29,98	106,91	829,51	
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	15М
Чай с лимоном 180/15/7	202	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М/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:	1840	80,677	69,391	260,298	2000,556	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Гуляш	100	18,91	20,82	2,68	273,85	260 М/иоп
Овощи натуральные соленные (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	7,20	70 М
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,43	2,74	47,28	255,02	302 М
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,97	47,89	376 М/иоп
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	
Итого за прием пищи	550	32,71	23,98	81,55	672,36	

Обед									
Салат из капусты квашеной	100	0,94	5,00	8,00	84,00	47 М			
Суп картофельный с крупой (рисовой) на курином бульоне	250	7,26	7,71	16,11	162,90	138 Л			
Макаронные отварные с сыром	250	13,19	10,22	56,48	371,18	204 М			
Компот 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	870	28,22	32,35	145,96	988,33				
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:	1770	71,32	68,552	308,686	2138,44				

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Каша молочная Дружба	250	9,45	10,18	42,81	302,01	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	
Булочка Любимая	60	4,06	5,35	35,90	198,59	544 К
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,97	47,89	376 М/июп
Итого за прием пищи	575	19,70	26,59	109,66	748,0	

Обед

Салат из свежей капусты	100	2,03	5,11	10,77	98,50	45М
Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	250	6,86	6,24	23,73	200,66	108 М
Тфтели	100	10,86	8,26	12,30	167,36	279 М
Макаронные изделия отварные	180	6,76	3,4	43,18	230,6	309М

Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,14	0,14	14,31	60,01	342 М
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	884	31,50	27,31	138,99	950,43	
Полдник						
Пирожок с повидлом	100	4,75	11,50	37,62	262,50	458 М
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:	1859	57,744	65,798	313,966	2090,908	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК						
Тефтели рыбные	100	10,86	8,26	12,30	167,36	239 М
Картофельное пюре	180	4,00	3,94	27,20	160,67	312 М
Свекла вареная	30	0,93	0,06	1,95	12,00	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	
Какао с молоком	200	5,70	4,8	20,82	150,80	382 М/иоп
Итого за прием пищи	550	24,53	17,42	80,75	579,23	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,27	5,15	6,68	79,12	67 М
Рассольник ленинградский	250	2,20	4,50	12,70	100,00	96 М
Поджарка	100	16,44	16,69	4,93	232,60	251 М
Рис отварной	180	4,56	3,40	50,00	239,58	304М
Компот 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		900	31,30	39,16	139,68	1021,55
	Полдник					
	Булочка Плюшка	100	7,80	6,11	47,80	278,00
	Молоко (т/п)	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:		1800	69,29	67,692	317,316	2145,18

СРЕДА

ЗАВТРАК						
	Запеканка рисовая с творогом	200	11,4	14	67,2	440
	Молоко сгущенное	20	1,00	1,77	1,01	64,10
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,27	50,64
	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого за прием пищи		570	13,06	16,38	95,18	625,24
Обед						
	Салат из моркови с изюмом (с курагой)	100	1,30	8,48	17,65	153,88
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	3,91	5,40	16,70	131,00
	Рагу из птицы (куры)	250	15,80	12,30	24,30	289,50
	Кисель из яблок с витамином С	180	0,18	0,00	32,22	127,80
	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		870	27,17	28,05	139,93	937,48
Полдник						
	Ватрушка с творогом	80	4,79	2,58	21,66	159,19
	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:		1820	51,014	51,412	285,568	1902,911

четверг

ЗАВТРАК		100	13,60	12,24	3,90	195,00	255 M (рег.332M)
Печень по-строгановски со сметанным соусом		100	13,60	12,24	3,90	195,00	255 M (рег.332M)
Каша гречневая рассыпчатая		180	10,43	2,74	47,28	255,02	302 M
Икра кабачковая		40	0,80	3,60	0,00	38,00	25 K
Кофейный напиток злаковый на молоке		200	3,90	3,0	17,28	107,88	418 K
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,36	18,48	88,40	
Итого за прием пищи		560	31,77	21,94	86,94	684,30	
Обед							
Салат из свеклы отварной		100	1,43	3,43	8,37	69,87	52M
Суп картофельный с вермишелью		250	4,00	5,21	21,00	146,62	103 M
Рыба припущенная		100	18,60	1,20	0,00	84,00	227 M
Картофельное пюре		180	4,00	3,94	27,20	160,67	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		884	33,02	18,08	105,58	714,47	
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:		1801	77,862	61,267	246,74	1876,352	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК		100	15,86	15,23	14,79	260,00	309 K
Биточки рубленые из птицы		100	15,86	15,23	14,79	260,00	309 K
Макаронные изделия отварные		180	6,76	3,4	43,18	230,6	309M
Овощи натуральные свежие (огурцы)		30	0,10	0,03	1,10	7,00	71 M
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,36	18,48	88,40	
Чай с сахаром		200	0,00	0,00	11,97	47,89	376 M/иоп

Итого за прием пищи	550	25,76	19,02	89,52	633,89	
Обед						
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	1,77	6,93	10,03	110,18	42 М
Борщ с картофелем и фасолью	250	3,94	5,40	16,70	131,00	82 М/иоп
Жаркое по-домашнему (свинина)	250	18,66	25,60	26,01	410,00	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	858	31,02	43,78	106,13	947,78	
Полдник						
Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	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	12,44	10,49	62,34	398,9	
Итого за день:	1838	69,218	73,288	257,988	1980,568	

Итого по меню:	18256	676,18	670,85	2865,76	20400,29	
в т.ч. итого за завтрак	5620	257,16	233,954	882,09	6717,02	
среднее значение за завтрак	562	25,72	23,40	88,21	671,70	
итого за обед	8787	307,67	322,38	1326,68	9477,34	
среднее значение за обед	878,7	30,77	32,24	132,67	947,73	
итого за полдник	3849	111,352	114,508	656,984	4205,928	
среднее значение за полдник	384,9	11,1352	11,4508	65,6984	420,5928	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся	90	92	73	383	2720	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% + обед 30-35%+ полдник 10-15%) в среднем 65-70%	75	75	73	75	75	

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 27.01.2021. Для обучающихся возрастной категории 12 лет и старше (5-11 классов)

Рецептуры с пометкой /иоп- 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. ДеЛи плюс, 2017г.

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных учреждениях Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016 г.

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Лапшиной В. Т. изд. Хлебпродинформ, 2004 г., 2011г.