

Согласовано:

Директор

МБОУ ООШ № 4 г. Шахты

Л.В. Сапрыкина

" " 2021г.



Утверждаю:

«Виктория-В»

В.В. Рябцева

2021г.



### Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий (завтраки) 5-9 классов, в т.ч. с ОВЗ (завтраки и обеды) в МБОУ ООШ №4 г.Шахты на 2-е полугодие 2020-2021 учебного года (1 смена)

№ п/п	Наименование блюда	Единица измерения	Количество	Стоимость	Итого
1	Завтрак	порция	150	15,00	15,00
2	Обед	порция	150	15,00	15,00
3	Ужин	порция	150	15,00	15,00
4	Итого		450	45,00	45,00

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
		б	ж	у		
<b>1-я неделя</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>565</b>	<b>15,81</b>	<b>23,47</b>	<b>97,07</b>	<b>667,58</b>	

### 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.№363)	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	342М
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>27,33</b>	<b>28,51</b>	<b>130,91</b>	<b>893,02</b>	
<b>Итого завтрак и обед:</b>	<b>1435</b>	<b>43,14</b>	<b>51,98</b>	<b>227,98</b>	<b>1560,60</b>	

### ВТОРНИК

<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет с запеченным картофелем	220	19,36	29,92	15,96	402,38	213 М
Свекла вареная	60	1,86	0,12	3,90	24	
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	40	3,04	0,36	18,48	88,40	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>560</b>	<b>33,61</b>	<b>39,13</b>	<b>87,90</b>	<b>825,40</b>	

Обед									
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,10	5,17	3,47	66,82	24 М			
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6,56	6,72	22,15	146,00	102 М			
Рыба тушеная с овощами	100	10,06	5,40	5,60	115,00	229 М			
Картофель отварной	120	2,40	4,92	19,44	133,20	310 М			
Кисель из яблок с витамином С	180	0,18	0,00	32,22	127,80	352 М			
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30				
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>810</b>	<b>24,77</b>	<b>22,88</b>	<b>109,74</b>	<b>719,12</b>				
<b>Итого завтрак и обед:</b>	<b>1370</b>	<b>58,38</b>	<b>62,01</b>	<b>197,64</b>	<b>1544,52</b>				

**СРЕДА**

ЗАВТРАК									
Шницель мясной	100	16,22	15,87	15,20	268,60	268 М (рец. 363 М)			
Картофельное пюре	180	4,00	3,94	27,20	160,67	312 М			
Овощи соленные порционные (огурцы)	30	0,24	0,02	0,48	3,60	70 М			
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40				
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,27	50,64	377 М/иоп			
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>23,56</b>	<b>20,20</b>	<b>73,63</b>	<b>571,91</b>				

Обед									
Салат из моркови и яблок	100	1,06	5,16	10,92	96,58	65М			
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	6,29	7,77	12,93	148,43	113М			
Плов с мясом птицы (куры)	250	27,29	24,94	46,93	522,5	291М			
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8				
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30				
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>840</b>	<b>40,02</b>	<b>38,72</b>	<b>115,82</b>	<b>980,61</b>				
<b>Итого завтрак и обед:</b>	<b>1390</b>	<b>63,57</b>	<b>58,92</b>	<b>189,45</b>	<b>1552,52</b>				

**ЧЕТВЕРГ**

**ЗАВТРАК**

Запеканка творожная с морковью	200	24,16	13,78	31,57	352,26	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>590</b>	<b>36,66</b>	<b>25,82</b>	<b>79,90</b>	<b>709,13</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из капусты квашеной	100	0,94	5,00	8,00	84,00	47 М
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	6,30	6,85	10,00	128,13	88 М
Оладьи из пчени 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
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>870</b>	<b>30,64</b>	<b>26,55</b>	<b>98,19</b>	<b>760,14</b>	
<b>Итого завтрак и обед:</b>	<b>1460</b>	<b>67,30</b>	<b>52,37</b>	<b>178,09</b>	<b>1469,27</b>	

**ПЯТНИЦА**

**ЗАВТРАК**

Гуляш	100	18,91	20,82	2,68	273,85	260 М/иоп
Овощи натуральные соленые (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	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>32,71</b>	<b>23,98</b>	<b>81,55</b>	<b>672,36</b>	

<b>Обед</b>									
Салат из свежеслы отварной	100	1,43	3,43	8,37	69,87	52 M			
Суп рыбный	250	9,59	5,68	19,46	168,18	150 K			
Макаронны отварные с сыром	250	13,19	10,22	56,48	371,18	204 M			
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8				
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30				
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>840</b>	<b>29,59</b>	<b>20,18</b>	<b>129,35</b>	<b>822,33</b>				
<b>Итого завтрак и обед:</b>	<b>1390</b>	<b>62,30</b>	<b>44,16</b>	<b>210,90</b>	<b>1494,69</b>				

2-я неделя

### ПОНЕДЕЛЬНИК

<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша молочная Дружба	250	9,45	10,18	42,81	302,01	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				
Булочка Любимая	60	4,06	5,35	35,90	198,59	544 K			
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,97	47,89	376 M/иоп			
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>575</b>	<b>19,70</b>	<b>26,59</b>	<b>109,66</b>	<b>748,0</b>				
<b>Обед</b>									
Салат из моркови с изюмом (с курагой)	100	1,30	8,48	17,65	153,88	61 K			
Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	250	6,86	6,24	23,73	200,66	108 M			
Тефтели	100	10,86	8,26	12,30	167,36	279 M			
Макаронные изделия отварные	180	6,76	3,4	43,18	230,6	309M			
Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,14	0,14	14,31	60,01	342 M			
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30				
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>870</b>	<b>30,40</b>	<b>27,20</b>	<b>138,03</b>	<b>942,81</b>				
<b>Итого завтрак и обед:</b>	<b>1445</b>	<b>50,10</b>	<b>53,79</b>	<b>247,69</b>	<b>1690,79</b>				

ВТОРНИК

<b>ЗАВТРАК</b>													
Тефтели рыбные	100	10,86	8,26	12,30	167,36	239 M							
Картофельное пюре	180	4,00	3,94	27,20	160,67	312 M							
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 M/иоп							
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>24,53</b>	<b>17,42</b>	<b>80,75</b>	<b>579,23</b>								

**Обед**

Винегрет овощной	100	1,27	5,15	6,68	79,12	67 M
Рассольник ленинградский	250	2,20	4,50	12,70	100,00	96 M
Бефстроганов	100	15,64	16,69	4,93	232,61	250 M/иоп
Капуста тушеная	180	4,68	3,73	16,73	122,34	321 M
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>870</b>	<b>29,17</b>	<b>30,92</b>	<b>86,08</b>	<b>747,17</b>	
<b>Итого завтрак и обед:</b>	<b>1420</b>	<b>53,70</b>	<b>48,34</b>	<b>166,83</b>	<b>1326,40</b>	

**СРЕДА**

<b>ЗАВТРАК</b>						
Запеканка рисовая с творогом	200	11,4	14	67,2	440	188 M
Молоко сгущенное	20	1,00	1,77	1,01	64,10	371 K
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,27	50,64	377 M/иоп
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>570</b>	<b>13,06</b>	<b>16,38</b>	<b>95,18</b>	<b>625,24</b>	

<b>Обед</b>									
Салат из моркови с сыром	100	6,88	11,15	4,37	147,38	60 К			
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	3,91	5,40	16,70	131,00	88 М/иоп			
Фрикадельки из птицы (куры)	100	27,02	25,02	7,90	365,47	297 М/иоп			
Рис отварной	180	4,56	3,26	48,00	239,58	304 М			
Кисель из яблос с витамином С	180	0,18	0,00	32,22	127,80	350 М			
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30				
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>870</b>	<b>47,03</b>	<b>45,50</b>	<b>136,05</b>	<b>1141,53</b>				
<b>Итого завтрак и обед:</b>	<b>1440</b>	<b>60,09</b>	<b>61,89</b>	<b>231,23</b>	<b>1766,77</b>				
<b>четверг</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
Печень по-строгановски со сметанным соусом	100	13,60	12,24	3,90	195,00	255 М (рец.332М)			
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,43	2,74	47,28	255,02	302 М			
Икра кабачковая	40	0,80	3,60	0,00	38,00	25 К			
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,90	3,0	17,28	107,88	418 К			
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40				
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>560</b>	<b>31,77</b>	<b>21,94</b>	<b>86,94</b>	<b>684,30</b>				
<b>Обед</b>									
Салат из свеклы отварной	100	1,43	3,43	8,37	69,87	52М			
Суп картофельный с вермишелью	250	4,00	5,21	21,00	146,62	103 М			
Рыба припущенная	100	18,60	1,20	0,00	84,00	227 М			
Картофельное пюре	180	4,00	3,94	27,20	160,67	312 М			
Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,70	0,05	19,91	83,95	349 М			
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30				
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>870</b>	<b>33,21</b>	<b>14,50</b>	<b>103,34</b>	<b>675,41</b>				
<b>Итого завтрак и обед:</b>	<b>1430</b>	<b>64,98</b>	<b>36,44</b>	<b>190,28</b>	<b>1359,71</b>				

## ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК	100	15,86	15,23	14,79	260,00	309 К
Биточки рубленые из птицы	100	15,86	15,23	14,79	260,00	309 К
Макаронные изделия отварные	180	6,76	3,4	43,18	230,6	309М
Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,10	0,03	1,10	7,00	71 М
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,97	47,89	376 М/иоп
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>25,76</b>	<b>19,02</b>	<b>89,52</b>	<b>633,89</b>	
<b>Обед</b>						
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	
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>840</b>	<b>29,75</b>	<b>38,78</b>	<b>97,78</b>	<b>864,28</b>	
<b>Итого завтрак и обед:</b>	<b>1390</b>	<b>55,51</b>	<b>57,80</b>	<b>187,30</b>	<b>1498,17</b>	

<b>Итого по меню:</b>	<b>14170</b>	<b>579,07</b>	<b>527,69</b>	<b>2027,36</b>	<b>15263,43</b>	
в т.ч. <b>итого за завтрак</b>	<b>5620</b>	<b>257,16</b>	<b>233,954</b>	<b>882,09</b>	<b>6717,02</b>	
<i>среднее значение за завтрак</i>	562	25,72	23,40	88,21	671,70	
<b>итого за обед</b>	<b>8550</b>	<b>321,91</b>	<b>293,73</b>	<b>1145,26</b>	<b>8546,40</b>	
<i>среднее значение за обед</i>	855	32,19	29,37	114,53	854,64	
<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 (завтрак 20-25% + обед 30-35%) в среднем 55-60%)</b>		<b>64</b>	<b>69</b>	<b>53</b>	<b>56</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 27.01.2021. 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 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.