

Согласовано:

Директор
МБОУ ООШ № 4 г.Шахты

ФИО _____ /Л.В. Сапрыкина

" _____ " _____ 2023г.



В. В. Рябцева/

2023г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 классов) в МБОУ ООШ №4 г.Шахты на декабрь 2023 года (I смена)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
		б	ж	у		
1я-неделя						
1-день						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом, сахаром	200	5,55	9,75	38,51	264,55	181/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м
Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00	20,20	88,00	
Итого за прием пищи	730	10,37	17,8	101,50	611,49	
1я-неделя						
2-день						
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
Плов (из свинины)	200	21,83	19,95	37,54	418	265/2017м
Салат из капусты квашеной	60	1,024	3,02	5,08	51,42	47/2017м
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54	379/2017м
Булочка Российская	40	2,81	3,21	19,48	118,00	430/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Фрукты (апельсин)	180	1,69	0,22	21,15	84,60	
Итого за прием пищи	700	33,36	29,21	116,91	856,56	
1я-неделя						
3-день						
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
Шницель мясной (со сметанным соусом)	90	7,65	17,39	9,89	228,40	268/330/2017м
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017м
Овощи (огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Мармелад	15	0,03	0,00	9,80	39,32	п.т
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Фрукты (банан)	180	2,70	0,59	37,80	160,20	
Итого за прием пищи	715	17,33	23,25	112,66	725,16	
1я-неделя						
4-день						

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Запеканка творожная с морковью	160	15,49	9,81	27,84	266,13	224/2017м
Сметана	15	0,38	3,00	0,51	30,90	п,т,
Какао с молоком	180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/2017м
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15/2017м
Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,53	38	338/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00	20,20	88,00	
Итого за прием пищи	710	27,97	21,02	91,22	677,77	

1я- неделя

5-день

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Гуляш (45/45)	90	17,00	17,39	3,60	239,00	260/2017м
Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,42	7,52	37,56	243,75	304/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Печенье Курабье	30	1,92	7,47	18,24	147,60	п,т,
Фрукты (апельсин)	180	1,69	0,22	21,15	84,60	
Итого за прием пищи	730	31,16	34,94	117,29	900,04	

2я- неделя

6-день

ПОНЕДЕЛЬНИК

Каша молочная Дружба	205	5,00	5,80	43,46	242,00	175/2017м
Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00	20,20	88,00	
Итого за прием пищи	745	14,38	12,5	106,32	594,85	

2я- неделя

7-день

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Рыба, тушенная в томате с овощами	100	14,85	8,01	6,80	158,40	229/2017м
Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	304/2017м
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Какао с молоком	180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/2017м
Фрукты (апельсин)	180	1,69	0,22	21,15	84,60	
Итого за прием пищи	710	28,05	19,08	103,97	690,98	

8я- неделя

8-день

СРЕДА

ЗАВТРАК

Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188 м
Молоко сгущенное	30	1,50	2,49	16,80	96,50	371к/2016
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Фрукты (банан)	180	2,70	0,59	37,80	160,20	
Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00	20,20	88,00	
Итого за прием пищи	790	16,5	19,01	145,63	823,69	

2я- неделя

9-день

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Рагу из свинины	200	17,80	12,80	21,60	250,00	263/2017м
Овощи (огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017м
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54	379/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м

Кондитерские изделия (печенье)	15	1,125	1,98	9,54	69,6	п.т
Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,53	38	338/2017м
Итого за прием пищи	595	26,22	17,85	74,01	551,14	
2я- неделя						
10-день						
ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)	90	10,98	12,48	8,22	189,88	294/330/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	309/2017м
Икра кабачковая	60	0,98	0,96	6,16	62,40	101/2004л
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Фрукты (апельсин)	180	1,69	0,22	21,15	84,60	
Итого за прием пищи	700	22,39	18,96	101,19	682,53	

Итого по меню	7125	227,73	213,62	1070,70	7114,21	
среднее значение за завтрак (при норме 500гр.)	712,5	22,77	21,36	107,07	711,42	
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	32	30	

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 и от 24.08.2021 для обучающихся возрастной категории 7-11 лет

Использованная литература: