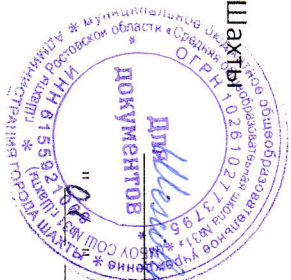


Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 31 г. Шахты



М.И. Шеховцова

М.И. Шеховцова

" 09

09

2022г.

Утверждаю:

Директор

ООО "Виктория-В"



В.В. Рябцева

В.В. Рябцева

" 09

09

2022г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся (1-4 классов), получающих начальное общее образование в МБОУ СОШ №31 г. Шахты на 1-е полугодие 2022-2023 учебного года (II смена)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
	грамм	б	ж	у		

1-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед						
Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10	45М
Борщ с капустой и картофелем	200	1,61	4,14	10,99	88,39	82М
Биточки (со сметанным с томатом соусом)	90	12,70	12,61	13,71	219,74	268М, 331М
Рис отварной	150	3,80	2,72	40,00	199,65	304М
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	342 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Итого:	740	23,99	23,18	130,63	828,28	

ВТОРНИК

Обед						
Винегрет овощной	60	0,76	3,09	4,01	47,48	67 М
Суп картофельный (с горохом)	200	8,13	6,52	17,84	165,25	102 М
Макаронны отварные с сыром	200	10,55	8,17	45,19	297,44	204 М
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,00	0,00	26,46	100,80	352 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Итого за прием пищи	700	23,92	18,42	120,75	744,57	

СРЕДА

Обед									
Салат из моркови с яблоками	60	0,65	3,10	6,55	57,95	59М			
Суп-лапша домашняя	200	2,25	4,64	11,12	96,00	113М			
Плов из птицы (куры)	200	21,83	19,95	37,54	418	291М			
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,36	0,05	26,64	104,40	349 М			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00				
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60				
Итого за прием пищи	700	29,57	28,38	109,10	809,95				

ЧЕТВЕРГ

Обед									
Салат из свеклы отварной	60	0,86	2,06	5,02	41,92	52 М			
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,90	3,44	8,00	70,40	88 М			
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)	90	13,3	8,96	10,64	177,33	267 К, 330М			
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	4,35	39,40	212,52	302 М			
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	342 М			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00				
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60				
Итого за прием пищи	740	29,41	19,45	122,53	763,57				

ПЯТНИЦА

Обед									
Салат из капусты квашеной	60	0,78	3,00	4,80	50,40	47 М			
Суп картофельный (с рисом)	200	2,27	2,33	17,70	100,90	133 К			
Рыба тушеная с овощами	100	10,629	10,414	11,817	183,876	229М			
Картофельное пюре	150	3,33	6,75	22,66	133,89	312 М			
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,00	0,00	26,46	100,80	352 М			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00				
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60				
Итого за прием пищи	750	21,49	23,13	110,69	703,47				

		ПОНЕДЕЛЬНИК									
		ВТОРНИК									
Обед											
Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10	45М					
Суп картофельный с клецками	200	2,32	2,95	18,98	128,88	108 М					
Тфтели (мясные с соусом сметанным с томатом)	90	12,26	12,81	11,97	212,65	279 М, 331М					
Макаронные изделия отварные	150	5,63	4,35	35,99	192,21	309М					
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	342 М					
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00						
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60						
Итого за прием пищи	740	26,09	23,82	132,87	854,24						
Обед											
Винегрет овощной	60	0,76	3,09	4,01	47,48	67 М					
Рассольник ленинградский	200	1,76	3,60	10,16	80,00	96 М					
Тфтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)	90	9,77	7,43	11,08	150,62	239 М, 331М					
Рис отварной	150	3,80	4,35	40,00	199,65	304М					
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,36	0,05	26,64	104,40	349 М					
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00						
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60						
Итого за прием пищи	740	20,93	19,16	119,14	715,75						
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	200	3,13	4,32	13,36	104,80						
Плов из птицы (куры)	200	21,83	19,95	37,54	418	88 М/ноп 291М					
		СРЕДА									

Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,00	0,00	26,46	100,80	352 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Итого за прием пищи	700	30,22	30,00	115,20	849,53	

четверг

Обед						
Салат из свежкы отварной	60	0,72	1,72	4,18	34,93	52М
Суп картофельный (с макаронными изделиями)	200	3,20	4,17	16,80	117,30	103 М
Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,60	12,24	3,90	195,00	255 М, 332М
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	4,35	39,40	212,52	302 М
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	342 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Итого за прием пищи	750	30,87	23,12	123,75	821,15	

ПЯТНИЦА

Обед						
Салат картофельный с соевым огурцом и зеленым горошком	60	1,06	4,16	6,02	66,11	42 М
Борщ с картофелем и фасолью	200	2,18	2,65	11,24	78,29	82 М/иоп
Котлеты рубленые из кур(со сметанным соусом)	90	14,27	13,71	13,32	234,00	296М,330М
Макаронные изделия отварные	150	5,63	4,35	35,99	192,21	309М
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,36	0,05	26,64	104,40	349 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Итого за прием пищи	740	27,98	25,56	120,46	808,61	

Итого по меню:	7300	264,464	234,232	1205,099	7899,124	
Итого за обед	7300	264,46	234,23	1205,10	7899,12	
среднее значение за обед (при норме 700 гр.)	730	26,45	23,42	120,51	789,91	
Потребность (сумочная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет		77	79	335	2350	
выношение (от сумочной потребности) % (при норме: обед 30-35%) в среднем 32,5%		34	29,6	36,0	33,61	

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 и от 24.08.2021

Рецептуры с пометкой /кон- рецептуры на основе нижеуказанных ингредиентов, со сниженным содержанием жиров, соли, сахара.

Использованная литература:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 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 г.