

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 31 г. Шахты



Утверждаю:

Директор

ООО "Бизнес-Консалтинг"



Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся получающих начальное общее образование (1-4 классов) в МБОУ СОШ №31 г.Шахты на 2-е полугодие 2020-2021 учебного года (I смена)

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

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		

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		

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	
Кавказ 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	

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	0,06	0,01	11,05	45,58	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	30,39	29,10	87,24	732,87	

и неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

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 М/иоп
Итого за прием пищи	550	14,55	19,40	71,51	522,20	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК						
Тефтели рыбные	90	9,77	7,43	11,08	150,62	239 М
Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	312 М
Горошек зелёный консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,00	22 К
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 М/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	

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	4,80	371 К
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Итого за прием пищи	502	9,43	11,15	76,91	450,88	

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК						
Печень по-строгановски со сметанным соусом (рец.332М)	100	13,60	12,24	3,90	195,00	255 М

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	

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 M
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 M/иоп
Зефир	45	0,81	0,54	0	24	
Итого за прием пищи	525	23,09	17,39	75,05	566,61	

Итого по меню	5213	228,27	213,7	782,78	6013,85	
<i>днее значение за завтрак (при норме 500гр.)</i>	521,3	22,83	21,37	78,28	601,39	
<i>требность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет</i>		77	79	335	2350	
<i>полнение (от суточной потребности) % (при норме 5%)</i>		30	27	23	26	

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 17.01.2021.

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. изд. Дели плюс, 2017г.

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