

Согласовано:

Директор  
МБОУ СОШ № 31 г. Шахты



М.И. Шеховцова

" 11 " января 2023г.

Утверждаю:

Директор  
ООО "Виктория-В"



В.В. Рабцева

" 11 " января 2023г.

### 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 2022-2023 учебного года (1 смена)

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

-я неделя

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

ЗАВТРАК						
Каша манная молочная вязкая с маслом, сахаром	200	4,57	8,49	37,68	176,70	302 Л
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 М
Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>530</b>	<b>8,21</b>	<b>16,54</b>	<b>77,91</b>	<b>427,692</b>	

**ВТОРНИК**

ЗАВТРАК						
Омлет с запеченным картофелем	200	17,60	27,20	14,51	365,80	213 М
Овощи сезонно (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71 М
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 К
Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>520</b>	<b>30,38</b>	<b>36,15</b>	<b>83,94</b>	<b>774,03</b>	

**СРЕДА**

ЗАВТРАК						
Шницель мясной (со сметанным соусом)	90	14,60	14,28	13,68	241,75	268 М, 330М
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	312 М
Овощи сезонно (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	71 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Мармелад	15	0,03	0,00	10,80	45,00	
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>542</b>	<b>21,42</b>	<b>21,50</b>	<b>77,89</b>	<b>596,43</b>	

**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	
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 M
Сыр порциями	15	4,09	4,60	0,49	60,00	15 M
Фрукты (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>510</b>	<b>32,91</b>	<b>22,80</b>	<b>71,85</b>	<b>633,88</b>	

**ПЯТНИЦА**

**ЗАВТРАК**

Гуляш (45/45)	90	17,02	18,74	2,41	246,47	260 M
Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10	45M
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,94	38,85	221,25	508
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Печенье Курабье	30	2,01	7,74	19,38	154,80	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>29,73</b>	<b>34,89</b>	<b>97,40</b>	<b>819,52</b>	

2-я неделя

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Каша молочная Дружба	205	7,56	8,14	34,25	241,61	175 M
Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	15 M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 M
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>545</b>	<b>15,21</b>	<b>13,54</b>	<b>74,84</b>	<b>486,51</b>	

**ВТОРНИК**

**ЗАВТРАК**

Терфегли рыбные (с соусом сметанным с томатом)	90	9,77	7,43	11,08	150,62	239 M, 331M
Рис отварной	150	3,83	5,35	40,00	223,54	304M
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,08	2,50	5,44	48,83	53M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 M
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>520</b>	<b>22,98</b>	<b>20,00</b>	<b>94,58</b>	<b>652,77</b>	

## СРЕДА

ЗАВТРАК		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СРЕДА	
Запеканка рисовая с творогом	200	11,4	14	67,2	440	188 М	
Молоко стуженное	30	0,44	0,08	1,52	9,60	371 К	
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М	
Фрукты (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00		
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>517</b>	<b>12,70</b>	<b>14,29</b>	<b>87,27</b>	<b>533,18</b>		

## ЗАВТРАК

Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,60	12,24	3,90	195,00	255 М, 332М	
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,94	38,85	221,25	508	
Овощи посезонно (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	71 М	
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 К	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00		
Кондитерские изделия (печенье)	15	0,7	0,18	6,6	33,44		
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>545</b>	<b>27,71</b>	<b>20,52</b>	<b>85,36</b>	<b>647,38</b>		

## ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СРЕДА	
Котлеты рубленные из птицы (со сметанным соусом)	90	10,98	12,48	8,22	189,88	294М, 330М	
Макаронные изделия отварные	150	5,63	4,52	26,43	168,45	309М	
Икра кабачковая	60	1,20	5,40	0,00	57,00	25 К	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00		
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 М/сж	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>520</b>	<b>20,97</b>	<b>22,80</b>	<b>64,95</b>	<b>553,23</b>		

## Итого по меню

Итого по меню	5299	222,21	223,027	816,00	6124,64		
Среднее значение за завтрак (при норме 500гр.)	529,9	22,22	22,30	81,60	612,46		

Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет

Выполнение (от суточной потребности) % (при норме 20-25%)

		77	79	335	2350		
		29	28	24	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 27.01.2021 и от 24.08.2021 для обучающихся возрастной категории 7-11 лет

Источниковая литература:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П. изд. ДеЛи плюс, 2011, 2017г.

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