

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 31 г. Шахты



М.И. Шеховцова

_____ 2023г.

Утверждаю:

Директор

ООО "Виктория-В"



В.В. Рябцева

_____ 2023г.

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 2-е полугодие 2022-2023 учебного года (II смена)

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

1-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед		Масса порции	б	ж	у	Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10	45M	
Борщ с капустой и картофелем	200	1,61	4,14	10,99	88,39	82M	
Биточки (со сметанным с томатом соусом)	90	12,70	12,61	13,71	219,74	268M, 331M	
Рис отварной	150	3,83	5,35	40,00	223,54	304M	
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	342 M	
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	24,02	25,81	130,63	852,17		

ВТОРНИК

Обед		Масса порции	б	ж	у	Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
Винегрет овощной	60	0,76	3,09	4,01	47,48	67 M	
Суп картофельный (с горохом)	200	1,80	5,20	16,50	122,00	102 M	
Макаронны отварные с сыром	200	10,80	12,73	42,60	334,00	204 M	
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,00	0,00	26,46	100,80	352 M	
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	17,84	21,66	116,82	737,88		

СРЕДА

Обед		Масса порции	б	ж	у	Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
Салат из моркови с яблоками	60	0,65	3,10	6,55	57,95	59M	
Суп-лапша домашняя	200	2,25	4,64	11,12	96,00	113M	
Плов из птицы (куры)	200	21,83	19,95	37,54	348	291M	
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,36	0,05	26,64	104,40	349 M	
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	739,95		

ЧЕТВЕРГ

		Обед							
	Овощи посезонно (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	71 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	8,58	6,09	38,64	243,75	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	28,86	19,19	117,89	759,48			

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	10,63	10,41	11,82	183,88	229М		
	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	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	21,31	23,13	109,93	733,08			

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

		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		
	Тефтели (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			

ВТОРНИК

		Обед									
	Винегрет овощной	60	0,76	3,09	4,01	47,48	67 M				
	Рассольник ленинградский	200	1,76	3,60	10,16	80,00	96 M				
	Тертелги 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				
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,36	0,05	26,64	104,40	349 M				
	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	20,96	20,16	119,14	739,64					

СРЕДА

		Обед									
	Салат из моркови с изюмом (с курагой)	60	0,78	5,09	10,59	92,33	61 K				
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,90	3,44	8,00	70,40	88M				
	Плов из птицы (куры)	200	21,83	19,95	37,54	348	291M				
	Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,00	0,00	26,46	100,80	352 M				
	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	28,99	29,12	109,84	745,13					

четверг

		Обед									
	Салат из свежлы отварной	60	0,72	1,72	4,18	34,93	52M				
	Суп картофельный (с макаронными изделиями)	200	3,20	4,17	16,80	117,30	103 M				
	Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,60	12,24	3,90	195,00	255 M, 332M				
	Каша пшеничная	150	8,58	6,09	38,64	243,75	302 M				
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	342 M				
	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	30,76	24,86	122,99	852,38					

ПЯТНИЦА

Обед									
Овощи посезонно (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71 М			
Борщ с картофелем и фасолью	200	3,18	3,65	11,24	78,29	82М			
Котлеты рубленые 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			
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	25,29	21,46	102,06	689,02			

Итого по меню:	7300	253,689	237,602	1171,249	7702,974				
итого за обед	7300	253,69	237,60	1171,25	7702,97				
среднее значение за обед (при норме 700 гр.)	730	25,37	23,76	117,12	770,30				
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет		77	79	335	2350				
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме: обед 30-35%) в среднем 32,5%		33	30,1	35,0	32,78				

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

Исползованная литература:

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

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