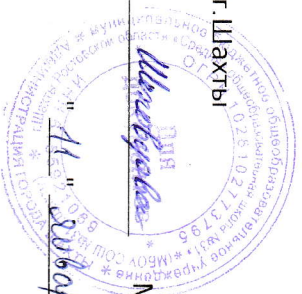


Согласовано:
Директор

МБОУ СОШ № 31 г. Шахты



" 11 " сентября 2023г.

М.И. Шеховцова

Утверждаю:

Директор



" 11 " сентября 2023г.

В.В. Рябцева

Примерное 2-х недельное меню

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся с ОВЗ в 1-4 классах (в 1-ю смену - завтрак и обед, во 2-ю смену - обед и полдник) в МБОУ СОШ №31 г.Шахты на 2023 год

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

1-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	
Итого за прием пищи	530	8,21	16,54	77,91	427,692	

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	3,83	5,35	40,00	223,54	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	
Печенье	28	2,01	7,74	19,38	154,80	
Итого:	768	26,029	33,554	150,006	1006,97	
Подник						
Пирожок с картофелем	80	5,10	5,30	26,10	174,00	738 л
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Итого за прием пищи	430	6,70	6,10	61,00	336,50	
Итого за день:	1728	40,939	56,194	288,917	1771,162	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Омлет с запеченным картофелем	200	17,60	27,20	14,51	365,80	213 M
Овощи посезонно (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71 M
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 K
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	
Итого за прием пищи	520	30,38	36,15	83,94	774,03	

Обед						
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	
Пряник	30	1,50	1,20	22,20	105,00	
Итого за прием пищи	730	19,34	22,86	139,02	842,88	
Полдник						
Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	429 M
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 M
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	9,00	5,76	4,41	122,40	
Итого за прием пищи	355	15,24	10,65	53,43	387,90	
Итого за день:	1605	64,96	69,664	276,388	2004,81	

СРЕДА

ЗАВТРАК

Шиннель 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
Итого за прием пищи	542	21,42	21,50	77,89	596,43	

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	348	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	
Печенье (Сэндвич)	25	1,48	6,40	14,75	122,20	
Итого за прием пищи	725	31,05	34,78	123,85	862,15	

Полдник

Ватрушка с творогом	80	4,79	2,58	21,66	159,19	1281 М
Молоко (т/п)	200	5,60	5,00	9,40	106,00	
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Итого за прием пищи	430	10,99	8,18	45,76	335,69	

Итого за День:

	1697	63,451	64,46	247,498	1794,27	
--	-------------	---------------	--------------	----------------	----------------	--

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Запеканка творожная с морковью	160	19,33	11,03	25,26	281,81	224 М
Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 М
Сыр порциями	15	4,09	4,60	0,49	60,00	15 М
Фрукты (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Итого за прием пищи	510	32,91	22,80	71,85	633,88	

Обед											
Овощи по сезону (отурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	71 M					
Пиц из свежей капусты с картофелем	200	1,90	3,44	8,00	70,40	88 M					
Оладьи из пшена с морковью (со сметанным соусом)	90	13,3	8,96	10,64	177,33	267 K, 330M					
Каша гречневая рассыпчатая	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						
Мини Круасан	18	1,27	5,00	8,35	83,50						
Итого за прием пищи	758	30,13	24,19	126,24	842,98						
Полдник											
Булочка Домашняя	100	6,75	8,50	61,95	335,00	769 Л					
Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	15M					
Чай с лимоном 180/15/7	202	0,06	0,01	11,05	45,58	377 M					
Зефир	40	0,72	0,48	0,00	21,33						
Итого за прием пищи	362	11,616	13,589	73,492	461,914						
Итого за день:	1630	74,655	60,579	271,578	1938,778						

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Пудинг (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						
Итого за прием пищи	550	29,73	34,89	97,40	819,52						
Обед											
Салат из капусты квашеной	60	0,78	3,00	4,80	50,40	47 M					
Суп картофельный (с рисом)	200	2,27	2,33	17,70	100,90	133 K					
Рыба тушеная с овощами	100	10,629	10,414	11,817	183,876	229M					
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	312 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						
Вардли	30	1,65	8,70	18,60	156,00						
Итого за прием пищи	780	22,959	31,834	128,525	889,076						

Полдник									
Сосиска в тесте	100	9,33	12,02	21,29	225,35	747 Л			
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92				
Мармелад	50	0,06	0,00	39,69	160,40				
Итого за прием пищи	350	10,39	12,22	81,18	477,75				
Итого за День:	1680	63,079	78,944	307,106	2186,348				

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Каша молочная Дружба	205	7,56	8,14	34,25	241,61	175 М
Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	15 М
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 М
Итого за прием пищи	545	15,21	13,54	74,84	486,51	

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	4,52	26,43	168,45	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	
Конфета Птичье молоко	14	0,36	3,49	7,84	63,00	
Итого за прием пищи	754	26,454	27,476	131,149	893,48	0

Полдник

Пирожок с повидлом	100	4,75	11,50	37,62	262,50	458 М
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за прием пищи	400	6,15	12,1	67,62	401,5	

Итого за День:

Итого за День:	1699	47,814	53,116	273,609	1781,49	
-----------------------	-------------	---------------	---------------	----------------	----------------	--

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

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

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
Полдзарка	90	14,08	15,02	4,44	209,35	251 М
Картофель отварной	150	3,00	6,15	24,30	166,50	310М
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,36	0,05	26,64	104,40	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Вафли	30	1,65	8,70	18,60	156,00	
Итого за прием пищи	770	26,09	37,25	115,40	897,33	
Полдник						
Булочка Пломка	100	7,80	6,11	47,80	278,00	
Молоко (т/п)	200	5,60	5,00	9,40	106,00	
Мармелад	50	0,06	0,00	39,69	160,40	
Итого за прием пищи	350	13,46	11,11	96,89	544,4	
Итого за день:	1640	62,533	68,359	306,865	2094,498	

СРЕДА

ЗАВТРАК

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	
Итого за прием пищи	517	12,70	14,29	87,27	533,18	

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	1,90	3,44	8,00	70,40	88 М			
Плов из птицы (куры)	200	21,83	19,95	37,54	348	291М			
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				
Пряник	30	1,50	1,20	22,20	105,00				
Итого за прием пищи	730	30,49	30,32	132,04	850,13				
Полдник									
Печенье Курабье	60	4,02	15,48	38,76	309,60				
Чай с лимоном 180/15/7	202	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М			
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	9,00	5,76	4,41	122,40				
Итого за прием пищи	357	13,076	21,249	54,222	477,584				
Итого за день:	1604	56,262	65,858	273,532	1860,898				

четверг

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 сезонно (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				
Итого за прием пищи	545	27,71	20,52	85,36	647,38				
Обед									
Салат из свеклы 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			
Рыба припущенная	90	16,74	1,98	0,00	75,60	227 М			
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	312 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				
Конфета Птичье молоко	14	0,36	3,49	7,84	63,00				

Итого за прием пищи		754	28,83	18,74	110,19	715,73	
Полдник							
Ватрушка с творогом	80	4,79	2,58	21,66	159,19	1281 M	
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47		
Итого за прием пищи	380	6,19	3,18	51,66	298,19		
Итого за день:		1679	62,731	42,443	247,214	1661,306	

ЗАВТРАК

ПЯТНИЦА

Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)	90	10,98	12,48	8,22	189,88	294M,330M	
Макаронные изделия отварные	150	5,63	4,52	26,43	168,45	309M	
Икра кабачковая	60	1,20	5,40	0,00	57,00	25 K	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00		
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 M	
Итого за прием пищи	520	20,97	22,80	64,95	553,23		
Обед							
Овощи сезонно (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71 M	
Борщ с картофелем и фасолью	200	3,18	3,65	11,24	78,29	82 M	
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	18,66	25,60	26,01	410,00	259M	
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		
Мини Круасан	18	1,27	5,00	8,35	83,50		
Итого за прием пищи	718	28,61	35,06	101,77	824,19		
Полдник							
Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	429 M	
Молоко (т/п)	200	5,60	5,00	9,40	106,00		
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5		
Итого за прием пищи	430	12,44	10,49	62,34	398,9		
Итого за день:		1668	62,02	68,354	229,059	1776,322	
Итого по меню:		16630	598,444	627,971	2721,766	18869,882	
Итого за завтрак	5299	222,21	223,024	815,99	6124,63		
среднее значение за завтрак	529,9	22,22	22,30	81,60	612,46		

итого за обед	7487	269,978	296,079	1258,18	8624,92	
среднее значение за обед	748,7	27,00	29,61	125,82	862,49	
итого за полдник	3844	106,252	108,868	647,594	4120,328	
среднее значение за полдник	384,40	10,63	10,89	64,76	412,03	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся		77	79	335	2350	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме завтрак 20-25% + обед 30-35% + полдник 10-15%) в среднем 70%		78	79	81	80	

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:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могилыный М.П. изд. Делу плюс, 2011 и 2017г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных учреждениях Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016 г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Лапшиной В. Т. изд. КнеБпродинформ, 2004 г., 2011г.