

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 льготных категорий 5-11 классов в МБОУ СОШ №31 г.Шахты на 2023 год (2 смена)

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

1-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед

Салат из свежей капусты	100	2,03	5,11	10,77	98,50	45M
Борщ с капустой и картофелем	250	2,01	5,18	13,74	110,49	82M
Биточки (со сметанным с томатом соусом)	100	14,11	14,01	15,23	244,16	268M
Рис отварной	180	4,61	6,45	48,20	269,32	304M
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	342M
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:	870	27,42	31,39	147,41	983,87	

ВТОРНИК

Обед

Винегрет овощной	100	1,27	5,15	6,68	79,13	67 M
Суп картофельный (с горохом)	250	1,80	5,20	16,50	122,00	102 M
Макароны отварные с сыром	250	13,50	15,41	53,25	417,50	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	840	21,05	26,40	130,14	853,03	

СРЕДА

Обед									
Салат из моркови с яблоками	100	1,06	5,16	10,92	96,58	59M			
Суп-лапша домашняя	250	2,81	5,80	13,90	120,00	113M			
Плов из птицы (куры)	210	22,92	20,95	39,42	365,4	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	800	31,63	32,60	118,13	819,98				

ЧЕТВЕРГ

Обед									
Овощи сезонно (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	71 M			
Ши из свежей капусты с картофелем	250	2,38	4,30	10,00	88,00	88 M			
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)	100	14,77	9,96	11,82	197,03	267 K, 330M			
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	7,31	48,30	292,50	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	870	32,81	22,31	131,49	849,93				

ПЯТНИЦА

Обед									
Салат из капусты квашеной	100	0,94	5,00	8,00	84,00	47 M			
Суп картофельный (с рисом)	250	2,84	2,91	22,12	126,13	133 K			
Рыба тушеная с овощами	100	10,63	10,41	11,82	183,88	229M			
Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	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				
Итого за прием пищи	870	22,67	27,07	121,93	824,60				

ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед									
Салат из свежей капусты	100	2,03	5,11	10,77	98,50	45M			
Суп картофельный с клецками	250	2,90	3,69	23,73	161,10	108 M			
Тертая (мясные с соусом сметанным с томатом)	100	13,60	14,23	13,30	236,20	279 M, 331M			
Макаронные изделия отварные	180	6,76	5,42	31,73	202,14	309M			
Компот из свежих яблок (с витамином C)	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	870	29,95	29,09	138,99	959,34				

ВТОРНИК

Обед									
Винегрет овощной	100	1,27	5,15	6,68	79,12	67 M			
Рассольник ленинградский	250	2,20	4,50	12,70	100,00	96 M			
Тертая рыбные (с соусом сметанным с томатом)	100	10,86	9,26	12,30	167,36	239 M, 331M			
Рис отварной	180	4,61	6,45	48,20	269,32	304 M			
Компот из смеси сухофруктов (с витамином C)	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	870	23,78	26,05	133,77	853,80				

СРЕДА

Обед									
Салат из моркови с изюмом (с курагой)	100	1,30	8,48	17,65	153,88	61 K			
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,38	4,30	10,00	88,00	88 M			
Плов из пшеницы (куры)	210	22,92	20,95	39,42	365,4	291M			
Кисель из яблок (с витамином C)	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	800	31,08	34,37	120,78	841,68				

четверг

Обед									
	Салат из свеклы отварной	100	1,20	2,87	6,96	58,22	52M		
	Суп картофельный (с макаронными изделиями)	250	4,00	5,21	21,00	146,62	103 M		
	Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,60	12,24	3,90	195,00	255 M, 332M		
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,93	46,62	265,10	508 L		
	Компот из свежих яблок (с витамином C)	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		870	31,04	26,89	137,95	926,34			

ПЯТНИЦА

Обед									
	Овощи по сезону (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71 M		
	Борщ с картофелем и фасолью	250	3,98	4,56	14,05	97,86	82 M		
	Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)	100	12,20	13,87	9,13	210,98	294M, 330M		
	Макаронные изделия отварные	180	6,76	5,42	31,73	202,14	309M		
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином C)	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		870	28,88	24,74	112,60	772,98			

Итого по меню:

	8530	280,304	280,91	1293,18	8685,56		
в т.ч. Итого за обед	8530	280,30	280,91	1293,18	8685,56		
среднее значение за обед	853	28,03	28,09	129,32	868,56		

Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся

90

92

383

2720

Выполнение (от суточной потребности) % (при норме обед 30-35%)						
Примерное меню сформировано в соответствии с единым региональным Примерным двухнедельным меню, согласованным Минобразованием Ростовской области 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 12 лет и старше (5-11 классов)	31	31	34	32		

Использованная литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могилынский М.П. изд. ДеЛи плюс, 2017г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных учреждениях Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016г.