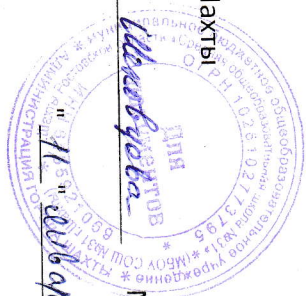


Согласовано:

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 1-ю смену-завтраки), в т.ч. для обучающихся с ОВЗ (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			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
		грамм	б	ж		

1-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Каша манная молочная вязкая с маслом, сахаром	250	5,71	10,61	47,10	220,87	302 Л
Чай с сахаром	190	0,00	0,00	11,59	46,34	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	
Булочка домашняя	60	4,05	5,1	37,17	201	540К
Итого за прием пищи	550	13,00	23,36	115,31	628,2988	

Обед

Салат из свежей капусты	100	2,03	5,11	10,77	98,50	45М
Борщ с капустой и картофелем	250	2,01	5,18	13,74	110,49	82М
Биточки (со сметанным с томатом соусом)	100	14,11	14,01	15,23	244,16	268М, 331М
Рис отварной	180	4,614	6,450	48,204	269,322	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:	898	29,43	39,13	166,79	1138,67	
Подник						
Пирожок с картофелем	80	5,10	5,30	26,10	174,00	738Л
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:	1878	49,134	68,59	343,102	2103,4708	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Омлет с запеченным картофелем	200	17,60	27,20	14,51	365,80	213 М
Овощи по сезону (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	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	
Итого за прием пищи	560	30,82	36,23	85,46	783,63	

Обед

Винегрет овощной	100	1,27	5,15	6,68	79,12	67 М
Суп картофельный (с горохом)	250	2,25	6,50	20,63	152,50	102 М
Макаронны отварные с сыром	250	13,50	15,41	53,25	417,50	204 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	
Пряник	30	1,50	1,20	22,20	105,00	
Итого за прием пищи	870	23	28,9	156,463	988,52	

Полдник

Булочка Веселушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	429 М
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 М
Портул фруктовый в ассортименте	95	9,00	5,76	4,41	122,40	

Итого за прием пищи

Итого за день:

355	15,24	10,65	53,43	387,90	
1785	69,06	75,784	295,353	2160,05	

СРЕДА

ЗАВТРАК									
Пшеница мясной (со сметанным соусом)	100	16,22	15,86	15,20	268,61	268 М, 330М			
Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	312 М			
Овощи посезонно (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	71 М			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00				
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М			
Итого за прием пищи	607	23,92	24,47	73,75	615,39				
Обед									
Салат из моркови с яблоками	100	1,06	5,16	10,92	96,58	59М			
Суп-лапша домашняя	250	2,81	5,80	13,90	120,00	113М			
Плов из птицы (куры)	210	22,92	20,95	39,42	365,4	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	825	33,105	39,004	132,878	942,18				
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:	1862	68,011	71,653	252,39	1893,264				

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК									
Запеканка творожная с морковью	185	22,35	12,75	29,21	325,84	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 (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10				
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00				
Итого за прием пищи									
	565	35,65	24,84	81,03	701,01				
Обед									
Овощи посезонно (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	71 М			
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,38	4,30	10,00	88,00	88 М			
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)	100	14,77	9,96	11,82	197,03	267 К, 330М			
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	7,31	48,30	292,50	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				
Мини Круасан	18	1,27	5,00	8,35	83,50				
Итого за прием пищи									
	888	34,08	27,31	139,84	933,43				
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	15М			
Чай с лимоном 180/15/7	202	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М			
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:									
	1815	81,34	65,739	294,3648	2096,358				

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Гуляш (50/50)	100	18,91	20,82	2,68	273,86	260 М
Салат из свежей капусты	100	2,03	5,11	10,77	98,50	45М
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,93	46,62	265,10	508 Л
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Итого за прием пищи	600	31,68	32,26	90,37	775,36	

Обед

Салат из капусты квашеной	100	0,94	5,00	8,00	84,00	47 М
Суп картофельный (с рисом)	250	2,84	2,91	22,12	126,13	133 К
Рыба тушеная с овощами	100	10,63	10,41	11,82	183,88	229М
Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	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	
Вафли	30	1,65	8,70	18,60	156,00	
Итого за прием пищи	900	24,32	35,77	140,53	980,60	

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:

Итого за прием пищи	1850	66,386	80,246	312,076	2233,713	
----------------------------	-------------	---------------	---------------	----------------	-----------------	--

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Каша молочная Дружба	250	9,45	10,18	42,81	302,01	175 М
Сыр порцирами	20	4,09	4,60	0,49	60,00	15 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Булочка Любимая	60	4,06	5,35	359	198,59	544К
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 М

Итого за прием пищи

550

20,76

20,53

432,60

698,5

Обед

Салат из свежей капусты	100	2,03	5,11	10,77	98,50	45М
Суп картофельный с клецками	250	2,90	3,69	23,73	161,10	108 М
Пюре (мясные с соусом сметанным с томатом)	100	13,60	14,23	13,30	236,20	279 М, 331М
Макаронные изделия отварные	180	6,76	5,42	31,73	202,14	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

884

30,314

32,573

146,833

1022,34

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:

1834

57,224

65,203

647,054

2122,342

ВТОРНИК

ЗАВТРАК									
Тертелги рыбные (с соусом сметанным с томатом)	100	10,86	8,26	12,30	167,36	239 M, 331M			
Рис отварной	180	4,61	6,45	48,20	269,32	304M			
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,80	4,17	9,07	81,38	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			
Итого за прием пищи	600	25,57	23,60	107,63	747,84				
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			
Поджарка	100	16,44	16,69	4,93	232,60	251 M			
Картофель отварной	180	3,78	8,10	26,28	196,20	310M			
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,36	0,05	26,64	104,40	349 M			
Вафли	30	1,65	8,70	18,60	156,00				
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	900	30,18	43,83	123,08	1001,92				
Полдник									
Булочка Плюшка	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:	1850	69,213	78,544	327,6	2294,156				

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 (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Итого за прием пищи	567	12,50	14,69	94,47	565,68	

Обед

Салат из моркови с изюмом (с курагой)	100	1,30	8,48	17,65	153,88	61 К	
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,38	4,30	10,00	88,00	88 М	
Плов из птицы (куры)	210	22,92	20,95	39,42	365,4	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	830	32,58	35,57	142,98	946,68		
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 асортименте	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:	1754	58,147	71,508	291,672	1989,948		

четверг

ЗАВТРАК

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 Л
Овощи посезонно (отурец)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	71 M
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 K
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Итого за прием пищи	600	28,55	21,37	87,29	662,19	

Обед

Салат из свежлы 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
Рыба припущенная	100	18,60	2,20	0,00	84,00	227M
Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	312M
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	
Конфета Птичье молоко	14	0,36	3,49	7,84	63,00	
Итого за прием пищи	884	32,60	22,51	121,55	809,44	

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:

Итого за день:	1864	67,344	47,056	260,5	1769,822	
-----------------------	-------------	---------------	---------------	--------------	-----------------	--

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

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
Икра кабачковая	100	1,88	6,18	10,15	105,18	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

600

24,00

25,87

81,31

656,20

Обед

Овощи посезонно (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71 M
Борш с картофелем и фасолью	250	3,98	4,56	14,05	97,86	82 M
Жаркое по-домашнему (свинина)	250	23,32	32,00	32,51	512,50	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

858

34,51

42,45

112,60

955,86

Полдник

Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	1281 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:

1888

70,95

78,8106

256,2523

2010,96227

Итого по меню:

18380

656,81

703,13

3280,36

20674,09

Итого за завтрак	5799	246,44	247,2186	1249,24	6834,11	
среднее значение за завтрак	579,9	24,64	24,72	124,92	683,41	
Итого за обед	8737	304,11	347,05	1383,53	9719,65	
среднее значение за обед	873,7	30,41	34,70	138,35	971,96	
Итого за полдник	3844	106,252	108,868	647,594	4120,328	
среднее значение за полдник	384,4	10,6252	10,8868	64,7594	412,0328	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся		90	92	383	2720	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме завтрак 20-25% + обед 30-35%+ полдник 10-15%) в среднем 6,5-70%		73	76	86	76	

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)

Использованная литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могилыный М.П. изд. Делу плюс, 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. Хлебродинформ, 2004 г., 2011г.