

Согласовано:  
Директор  
МБОУ СОШ № 53

Шакты

М.И. Шеховцова

2024 г.



Утверждаю:

ИП Чернов К.А.

Александрович

2024 г.



### Примерное 2-х недельное меню

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся,  
получающих начальное общее образование (1-4 классов), в том числе дети с ОВЗ,  
1 и 2 смена (обед).

1-я неделя	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
			вещества	ж	у		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>							
<b>Обед</b>							
	Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
	Борщ с капустой и картофелем	200	4,44	5,63	9,30	105,63	82/2017м
	Биточки (со сметанным с томатом соусом )60/30	90	7,65	17,39	9,89	228,40	268/331/2017м
	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	304/2017м
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>20,98</b>	<b>30,51</b>	<b>109,68</b>	<b>799,7</b>	
<b>ВТОРНИК</b>							

<b>Обед</b>									
Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м			
Суп картофельный (с горохом)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102/2017м			
Макаронны отварные с сыром	200	10,53	9,06	38,13	276,93	204/2017м			
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017м			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м			
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м			
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>700</b>	<b>20,08</b>	<b>16,70</b>	<b>107,77</b>	<b>688,39</b>				

**СРЕДА**

<b>Обед</b>									
Салат из моркови с яблоками с маслом	60	0,64	5,09	5,11	68,81	60/2017м			
Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,30	92,60	113/2017м			
Плов из птицы (куры)	200	18,54	10,46	36,45	314,1	291/2017м			
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м			
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м			
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>700</b>	<b>26,11</b>	<b>20,69</b>	<b>108,87</b>	<b>735,01</b>				

**ЧЕТВЕРГ**

<b>Обед</b>									
Овощи сезонно (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017м			
Пи из свежей капусты с картофелем	200	5,62	4,66	7,36	94,12	88/2017м			
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)60/30	90	9,868	7,7	12,707	159,83	267К/330М			
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	302/2017м			
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м			
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м			
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>740</b>	<b>28,67</b>	<b>22,11</b>	<b>109,23</b>	<b>751,38</b>				

**ПЯТНИЦА**

<b>Обед</b>									
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Салат из свежкы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53/2017м
Суп картофельный (с рисом)	200	4,57	5,36	10,13	107,04	138/2004л
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,60	229/2017м
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017м
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>750</b>	<b>29,502</b>	<b>22,26</b>	<b>94,24</b>	<b>711,89</b>	

2-я неделя

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

<b>Обед</b>							
Салат из свежей капусты с маслом	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м	
Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	154к/2016	
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/30	90	7,11	7,29	8,04	125,98	279/331/2017м	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	309/2017м	
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>740</b>	<b>20,548</b>	<b>18,556</b>	<b>109,859</b>	<b>700,35</b>	<b>0</b>	

**ВТОРНИК**

<b>Обед</b>							
Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м	
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,62	96/2017м	
Печень тушенная в соусе	90	11,93	10,09	3,17	166,50	261/2017м	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	302/2017м	
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>740</b>	<b>27,80</b>	<b>27,58</b>	<b>116,39</b>	<b>840,72</b>		



**СРЕДА**

<b>Обед</b>									
Салат из моркови с изюмом ( куратой) с маслом	60	0,75	5,07	13,37	102,11	66/2017М			
Пицци из свежей капусты с картофелем	200	5,62	4,66	7,36	94,12	88/2017М			
Плов из птицы (куры)	200	18,54	10,46	36,45	314,1	291/2017М			
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017М			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М			
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010М			
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>700</b>	<b>29,29</b>	<b>20,92</b>	<b>108,97</b>	<b>757,59</b>				

**четверг**

<b>Обед</b>									
Салат из свежкы отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52/2017М			
Суп картофельный (с макаронными изделиями)	200	2,56	3,28	18,12	112,24	103/2017М			
Котлеты рыбные (с соусом сметанным с томатом) 60/30	90	7,83	7,43	10,87	141,59	234/331/2017М			
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017М			
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017М			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М			
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010М			
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>740</b>	<b>18,70</b>	<b>19,86</b>	<b>104,50</b>	<b>672,69</b>				

**ПЯТНИЦА**

<b>Обед</b>									
Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,02	5,08	51,42	47/2017М			
Борщ с картофелем и фасолью	200	5,44	5,63	9,30	109,63	84/2017М			
Рагу из птицы	200	12,30	9,80	19,40	222,00	289/2017М			
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017М			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М			
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010М			
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>700</b>	<b>23,64</b>	<b>19,15</b>	<b>91,79</b>	<b>642,55</b>				

<b>Итого за обед</b>	<b>7250</b>	<b>245,3128</b>	<b>218,3322</b>	<b>1061,283</b>	<b>7300,274</b>				
<b>среднее значение за обед</b>	<b>725</b>	<b>24,53</b>	<b>21,83</b>	<b>106,13</b>	<b>730,03</b>				

Требность (суточная) в пищевых веществах, нергии для обучающихся						
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме обед 30-35%) в среднем 28-32%	77	79	335	2350	32	31

**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**  
Использованная литература:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта плюс, 2010. - 544с.

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".