

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 31 г. Дзержинск

М.И. Шеховцова

2024 г.

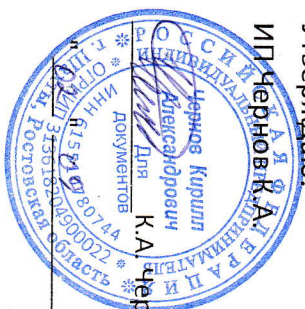


Утверждаю:

И.П. Чернов К.А.

Чернов Кирилл Александрович  
Для К.А. Чернов

2024 г.



## Примерное 2-х недельное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику	
		б	ж	у			
<b>1-я неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная молочная с маслом, сахаром	250	6,97	12,19	48,14	330,69	181/2017м	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,94	376/2017м	
Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14/2017м	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м	
Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,95	159	424/2017м	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>550</b>	<b>14,05</b>	<b>26,10</b>	<b>104,58</b>	<b>710,72</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м	
Борщ с капустой и картофелем	250	5,55	7,04	11,63	132,04	82/2017м	
Виточки (со сметанным с томатом соусом )60/40	100	8,50	19,32	10,99	253,78	268/331/2017м	
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304/2017м	
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м	

## ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику	
		б	ж	у			
<b>1-я неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная молочная с маслом, сахаром	250	6,97	12,19	48,14	330,69	181/2017м	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,94	376/2017м	
Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14/2017м	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м	
Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,95	159	424/2017м	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>550</b>	<b>14,05</b>	<b>26,10</b>	<b>104,58</b>	<b>710,72</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м	
Борщ с капустой и картофелем	250	5,55	7,04	11,63	132,04	82/2017м	
Виточки (со сметанным с томатом соусом )60/40	100	8,50	19,32	10,99	253,78	268/331/2017м	
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	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>870</b>	<b>24,14</b>	<b>36,80</b>	<b>123,21</b>	<b>923,79</b>	

### ВТОРНИК

#### ЗАВТРАК

Омлет с запеченным картофелем	200	14,20	11,36	21,09	466,60	213/2017м
Икра кабачковая	100	1,63	1,60	10,27	104,00	101/2004л
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54	379/2017м
Булочка Российская	40	2,81	3,21	19,48	118,00	430/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>560</b>	<b>24,65</b>	<b>18,98</b>	<b>84,50</b>	<b>873,14</b>	

#### Обед

Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,7	76	67/2017м
Суп картофельный (с горохом)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/2017м
Макароны 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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>800</b>	<b>22,26</b>	<b>19,67</b>	<b>119,10</b>	<b>771,43</b>	

### СРЕДА

#### ЗАВТРАК

Шницель мясной (со сметанным соусом) 60/40	100	8,50	19,32	10,99	253,78	268/330/2017м
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312/2017м
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,40	6,01	8,26	92,80	52/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м



<b>Итого за прием пищи</b>							<b>600</b>	<b>16,98</b>	<b>31,50</b>	<b>76,83</b>	<b>662,27</b>	
<b>Обед</b>												
Салат из моркови с яблоками с маслом		100	1,06	8,48	8,52	114,68	59/2017м					
Суп-лапша домашняя		250	2,56	5,54	11,62	115,75	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>790</b>	<b>27,04</b>	<b>25,18</b>	<b>114,60</b>	<b>804,03</b>						

**ЧЕТВЕРГ**

**ЗАВТРАК**

Запеканка творожная с морковью		185	17,91	11,34	32,19	307,71	224/2017м					
Сметана		15	0,38	3,00	0,51	30,90	п,т,					
Какао с молоком		180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/2017м					
Сыр порциями		12	2,54	3,54	0,00	43,20	15/2017м					
Фрукты (яблоко)		120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017м					
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м					
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>552</b>	<b>28,13</b>	<b>21,95</b>	<b>79,60</b>	<b>635,35</b>						
<b>Обед</b>												
Овощи посезонно (огурец)		100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/71/2017м					
Щи из свежей капусты с картофелем		250	7,02	6,18	9,87	112,18	88/2017м					
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)60/40		100	10,96	8,55	14,11	177,58	267К/330М					
Каша гречневая рассыпчатая		180	9,96	10,74	44,84	315,00	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>870</b>	<b>33,14</b>	<b>26,31</b>	<b>121,73</b>	<b>845,69</b>						

**ПЯТНИЦА**

## ЗАВТРАК

Гуляш (50/50)	100	18,89	19,32	4,00	265,56	260/2017м
Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
Каша пшеничная расыпчатая	180	7,70	9,02	45,07	292,50	302/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>31,24</b>	<b>31,99</b>	<b>88,40</b>	<b>767,31</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	53/2017м
Суп картофельный (с рисом)	250	5,71	6,70	12,66	133,88	138/2004л
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,60	229/2017м
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	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>870</b>	<b>31,91</b>	<b>26,21</b>	<b>103,77</b>	<b>795,34</b>	

2-я неделя

## ПОНЕДЕЛЬНИК

## ЗАВТРАК

Каша молочная Дружба	250	6,10	7,07	53,00	295,12	175/2017м
Сыр порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,00	15/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Булочка Октябренок	50	6,65	1,45	21,21	120,62	427/2017м
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,94	376/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>555</b>	<b>19,59</b>	<b>13,343</b>	<b>108,57</b>	<b>624,7</b>	
<b>Обед</b>						



Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	41/2010м
Тертелли (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/40	100	7,90	8,10	8,93	139,98	279/331/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	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>870</b>	<b>23,65</b>	<b>22,56</b>	<b>123,66</b>	<b>806,72</b>	

### ВТОРНИК

#### ЗАВТРАК

Тертелли рыбные (с соусом сметанным с томатом) 60/40	100	8,70	8,26	12,08	157,32	239/331/2017м
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304/2017м
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	53/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Какао с молоком	180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>21,55</b>	<b>22,41</b>	<b>98,53</b>	<b>682,60</b>	

#### Обед

Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	67/2017м
Рассольник ленинградский	250	2,40	6,43	16,53	133,28	96/2017м
Печень тушеная в соусе	100	13,26	11,22	3,52	185,00	261/2017м
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00	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>870</b>	<b>31,80</b>	<b>33,59</b>	<b>130,60</b>	<b>968,78</b>	

### СРЕДА

## ЗАВТРАК

Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188 М
Молоко стуженное	30	1,50	2,49	16,80	96,50	371К/2016
Чай с лимоном	200	0,26	0,01	15,26	63,32	377/2017М
Фрукты (яблоко)	120	0,6	0,6	14,7	66	338/2017М
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>13,42</b>	<b>19,02</b>	<b>103,86</b>	<b>647,82</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с изюмом (курагой) с маслом	100	1,26	8,45	22,28	170,18	66/2017М
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,02	5,82	9,20	117,65	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010М
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>800</b>	<b>31,75</b>	<b>25,57</b>	<b>124,66</b>	<b>872,18</b>	

## четверг

## ЗАВТРАК

Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/332/2017М
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,70	9,02	45,07	292,50	302/2017М
Овощи посезонно (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/71/2017М
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54	379/2017М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>27,77</b>	<b>23,16</b>	<b>85,05</b>	<b>677,04</b>	
<b>Обед</b>						



Салат из свежлы отварной с маслом растительным	100	1,40	6,01	8,26	92,80	52/2017м
Суп картофельный (с макаронными изделиями)	250	3,20	4,10	22,65	140,30	103/2017м
Котлетта рыбная (с соусом сметанным с томатом)60/40	100	8,70	8,26	12,08	157,32	234/331/2017м
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	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>870</b>	<b>21,35</b>	<b>24,86</b>	<b>119,30</b>	<b>802,38</b>	

**ПЯТНИЦА**

**ЗАВТРАК**

Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)60/40	100	12,20	13,87	9,13	210,98	294/330/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	309/2017м
Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>23,33</b>	<b>23,39</b>	<b>87,82</b>	<b>656,39</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из квашенной капусты	100	1,70	5,03	8,47	85,70	47/2017м
Борщ с картофелем и фасолью	250	6,80	7,04	11,63	137,04	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>800</b>	<b>26,24</b>	<b>22,68</b>	<b>102,45</b>	<b>727,23</b>	

ого по меню:	14177	494,0019	495,2477	2100,803	15254,8704	
среднее значение за завтрак	576,7	22,07	23,18	91,77	693,73	
итого за обед	8410	273,29	263,42	1183,06	8317,56	
среднее значение за обед	841	27,33	26,34	118,31	831,76	
требность (суточная) в пищевых веществах, энергии и обучающихся		90	92	383		

Примерное меню сформировано в соответствии с единым региональным Примерным двухнедельным меню, согласованным Минобразованием Ростовской области с Управлением Ростотребнадзора 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)

Рецептуры с пометкой /иог- рецептуры на основе нижеуказанных справочников, со сниженным содержанием жиров, соли, сахара.

использованная литература:

- Борник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - Борник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - Борник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных учреждениях Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Лапиной В.Т. АНПНН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды