

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ № 31 г. Шахты



/М.И. Шеховцова/

" 02" сентября 2024 г.

Утверждено:

ИП Чернов К.А.



/Чернов /

" 02" сентября 2024 г.

Примерное 2-х недельное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 классов) II смена (полдник).

1-я неделя	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
			б	ж	у		
ПОНЕДЕЛЬНИК							
	Полдник						
	Пирожок с картошкой	100	6,3	3,64	40,93	222,0	406/2017м
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66,	338/2017м
	Итого за прием пищи	450	7,9	4,24	75,83	373,40	
ВТОРНИК							
	Полдник						
	Булочка Веснушка	100	7,8	6,11	47,80	278,0	429/2017м
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
	Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	

Итого за прием пищи	375	10,64	8,49	75,4	421,20	
---------------------	-----	-------	------	------	--------	--

СРЕДА

Полдник						
Ватрушка с творогом	90	10,71	6,84	36,45	252,54	410/2017м
Молоко (т/п)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	п.т.
Фрукты (яблоко)	150	6,0	6,0	14,7	66,6	338/2017м
Итого за прием пищи	440	22,51	17,84	60,75	426,14	

ЧЕТВЕРГ

Полдник						
Булочка Домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318,00	424/2017м
Сыр порциями	25	5,8	7,38	0,00	90,0	15/2017м
Чай с лимоном	200	0,26	0,01	15,26	63,32	377/2017м
Зефир	40	0,04	0,04	34,00	128,00	
Итого за прием пищи	365	13,38	20,31	93,18	599,32	

ПЯТНИЦА

Полдник						
Сосиска в тесте	100	9,60	13,80	26,90	270,00	420/2017м
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
Конфеты «Ласточка»	30	0,5	2,2	24,4	120,0	
Итого за прием пищи	330	11,1	16,0	71,5	474,80	

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Полдник						
Пирожок с повидлом	100	5,76	2,34	55,56	268,00	406/2017м
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66,0	338/2017м
Итого за прием пищи	450	7,36	2,94	90,96	418,8	

ВТОРНИК

Полдник						
Пирожок с творогом	90	10,71	5,76	33,75	230,40	430/2017м
Молоко (т/п)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	п.т.

Мармелад	64	0,77	0,13	12,95	50,56		п.т.
Итого за прием пищи	350	17,11	10,86	53,47	376,90		

СРЕДА

Полдник							
Печенье Курабье	60	3,84	14,94	36,48	295,20		п.т.
Какао с молоком	180	3,66	3,19	15,82	106,74		54-3гн2022н
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35		п.т.
Итого за прием пищи	335	10,16	20,51	66,36	490,29		

четверг

Полдник							
Вагрушка с творогом	90	11,52	6,84	36,45	252,54		410/2017м
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8		389/2017м
Фрукты (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80		338/2017м
Итого за прием пищи	410	13,0	7,32	68,41	390,14		

ПЯТНИЦА

Полдник							
Булочка Веснушка	100	7,8	6,11	47,80	278,0		429/2017м
Молоко (г/п)	200	5,80	5,00	9,60	107,00		п.т.
Зефир	40	0,6	0,6	14,7	66,6		338/2017м
Итого за прием пищи	340	14,2	11,71	72,1	451,6		

Итого по меню:	3845	127,78	123,72	727,96	4426,59		
вт.ч.							
Итого за полдник	3800	113,1	114,862	664,866	4060,9		
среднее значение за полдник	380,00	11,31	11,49	66,49	406,09		
Норма полдника по СанПин 10%- 15% ± 5%	300	7,7- 11,55	7,9- 11,85	33,5- 50,25	235-352,5		

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 от 01.10.2020, с учетом корректировки от 27.01.2021 и от 24.08.2021 для обучающихся возрастной категории 7-11 лет (Письмо МО РО №24/З.2-971 от 27.01.2021г.)

Использованная литература:

- Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДелИ плюс, 2017. - 544с.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДелИ плюс, 2010. - 544с.
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДелПринт, 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"