

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 31 г. Дзержинск

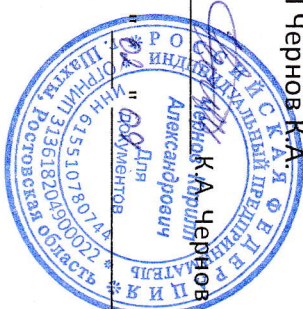


М.И. Шеховцова

2024 г.

Утверждаю:

ИП Чернов К.А.



2024 г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготной категории (5-11 классов) 2 смена (полдник).

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые (г)			Энергетическая	№ рецептуры по сборнику
		б	ж	у		
ПОНЕДЕЛЬНИК						
1-я неделя						
Полдник						
Пирожок с картофелем	80	5,04	2,91	32,74	177,60	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:	430	6,64	3,51	67,64	328,40	
ВТОРНИК						
Булочка Вешушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	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	П.т.
Итого за прием пищи	355	9,08	7,265	65,84	365,6	

СРЕДА

Полдник										
Вагрушка с творогом	80	10,24	6,08	32,40	224,48	410/2017M				
Молоко (т/л)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	п.т.				
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017M				
Итого за прием пищи	430	16,64	11,68	56,7	397,48					

ЧЕТВЕРГ										
Полдник										
Булочка Домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318,00	424/2017M				
Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15/2017M				
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017M				
Зефир	40	0,04	0,04	34,00	128,00	п.т.				
Итого за прием пищи	340	12,2	18,467	91,65	574,99					

ПЯТНИЦА										
Полдник										
Сосиска в тесте	100	9,60	13,80	26,90	270,00	420/2017M				
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017M				
Мармелад	50	0,60	0,10	10,12	39,50	п.т.				
Итого за прием пищи	350	11,2	13,9	57,215	394,3					

2-я неделя										
ПОНЕДЕЛЬНИК										
Полдник										
Пирожок с повидлом	100	5,76	2,34	55,56	268,00	406/2017M				
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017M				
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017M				
Итого за прием пищи	400	7,16	2,74	85,56	396,8					
ВТОРНИК										
Полдник										

Булочка Плюшка	100	7,28	12,52	43,92	318,00	766/2004Л
Молоко (т/п)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	п.т.
Мармелад	50	0,60	0,10	10,12	39,50	п.т.
Итого за прием пищи	350	13,68	17,62	63,635	464,5	

СРЕДА

Полдник						
Печенье Курабье	60	3,84	14,94	36,48	295,20	п.т.
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017М
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	п.т.
Итого за прием пищи	335	6,74	17,322	64,27	440,54	

четверг

Полдник						
Ватрушка с творогом	80	10,24	6,08	32,40	224,48	410/2017М
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017М
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017М
Итого за прием пищи	380	11,64	6,48	62,4	353,28	

ПЯТНИЦА

Полдник						
Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	429/2017М
Молоко (т/п)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	п.т.
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017М
Итого за прием пищи	430	12,64	10,49	62,54	395,4	

В.Т. Итого за обед	3800	107,62	109,48	677,45	4111,29	
<i>среднее значение за полдник</i>	380	10,76	10,95	67,74	411,13	

Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся	90	92	383	2720	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме подника 10-15%)	12	12	18	15	

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 27.01.20

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

Использованная литература:

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

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды