



Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное образование (1-4 классов) в МБОУ СОШ № 14 г. Шахты на 2023 год (I смена)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ р
		б	ж	у		
1я- неделя						
1-день						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом, сахаром	200	5,55	9,75	38,51	264,55	
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	
Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за прием пищи	530	9,37	17,80	81,30	523,49	
1я- неделя						
2-день						
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
Омлет с запеченным картофелем	200	14,20	11,36	21,09	466,60	
Овощи посезонно (помидор)	60	0,36	0,00	2,28	8,40	
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54	
Булочка Российская	40	2,81	3,21	19,48	118,00	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Итого за прием пищи	520	23,38	17,38	76,51	777,54	
1я- неделя						
3-день						
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
Шницель мясной (со сметанным соусом)	90	7,65	17,39	9,89	228,40	
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	
Овощи посезонно (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Мармелад	15	0,03	0,00	9,80	39,32	
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	
Итого за прием пищи	535	14,63	22,66	74,86	564,96	
1я- неделя						
4-день						

ЗАВТРАК

ЧЕТВЕРГ

Запеканка творожная с морковью	160	15,49	9,81	27,84	266,13	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	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15/2017м
Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,53	38	338/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи	510	26,97	21,02	71,02	589,77	

1я-неделя

5-день

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Гуляш (45/45)	90	17,00	17,39	3,60	239,00	260/2017м
Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,42	7,52	37,56	243,75	304/2017м
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
Печенье Курабье	30	1,92	7,47	18,24	147,60	п.т.
Итого за прием пищи	550	29,47	34,73	96,14	815,44	

2я-неделя

6-день

ПОНЕДЕЛЬНИК

Каша молочная Дружба	205	5,00	5,80	43,46	242,00	175/2017м
Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Итого за прием пищи	545	13,38	12,50	86,12	506,85	

2я-неделя

7-день

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)	90	7,83	7,43	10,87	141,59	239/331/2017
Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	304/2017м
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010
Какао с молоком	180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/201
Итого за прием пищи	520	19,34	18,28	86,89	589,57	

8я-неделя

8-день

СРЕДА

ЗАВТРАК

Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188
Молоко сгущенное	30	2,25	0,06	17,04	78,00	371к/
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2
Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,53	38	338/2
Итого за прием пищи	510	14,35	16,19	95,40	594,99	

2я-неделя

9-день

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,42	7,52	37,56	243,75	30
Овощи посезонно (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54	3
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Кондитерские изделия (печенье)	15	1,125	1,98	9,54	69,6	
Итого за прием пищи	545	27,30	23,60	85,96	691,89	

2я-неделя

10-день

ПЯТНИЦА

Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)	90	10,98	12,48	8,22	189,88	294/330/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	309/2017м
Икра кабачковая	60	0,98	0,96	6,16	62,40	101/2004л
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
Итого за прием пищи	520	20,70	18,74	80,04	597,93	
Итого по меню	5285	198,88	202,89	834,25	6252,43	
<i>среднее значение за завтрак (при норме 500гр.)</i>	528,5	19,89	20,29	83,42	625,24	
<i>Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет</i>		77	79	335	2350	
<i>Выполнение (от суточной потребности) % (при норме 20-25%)</i>		26	26	25	27	

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 от 27.01.2021 и от 24.08.2021 для обучающихся возрастной категории 7-11 лет

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.: 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.
- 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.: ДеЛи 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".