



Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий 5-11 классов (в 1-ю смену- завтраки), в т.ч. для обучающихся с ОВЗ (в 1-ю смену - завтрак и обед, во 2-ю смену - обед и полдник) в МБОУ СОШ № 14 г.Шахты на 2023 год

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
		б	ж	у		
1-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
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	60	4,368	7,512	26,352	190,8	424/2017м
Итого за прием пищи	560	14,78	27,35	108,98	742,52	
Обед						
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
Биточки (со сметанным с томатом соусом)	100	8,50	19,32	10,99	253,78	268/331/2017
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	342/2017
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2011
Печенье	28	2,10	3,70	17,80	116,00	п.т.
Итого:	898	26,24	40,50	141,01	1039,79	
Полдник						
Пирожок с картофелем	80	5,04	2,91	32,74	177,60	406/2017
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017
Итого за прием пищи	430	6,64	3,51	67,64	328,40	
Итого за день:	1888	47,6587	71,3569	317,6273	2110,7045	
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
Омлет с запеченным картофелем	200	14,20	11,36	21,09	466,60	2
Овощи посезонно (помидор)	100	0,60	0,00	3,80	14,00	7
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	560	23,62	17,38	78,03	783,14	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,7	76	
	250	5,49	5,27	16,54	148,25	

ведени
Ведени
ние э
форм
уднико
те с се
Обес
зации
Учас
ских
рабо
исс
вне
льни
изу
зова
пит
до
Р
ие
ле
У
а
за

Макароны отварные с сыром						
Кисель из яблок (с витамином С)	200	10,53	9,06	38,13	276,93	204/2017м
Хлеб пшеничный	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017м
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Пряник	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Итого за прием пищи	30	1,80	4,30	16,00	109,00	п.т.
Полдник						
Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	429/2017м
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,94	376/2017м
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	п.т.
Итого за прием пищи	375	9,10	7,27	67,34	371,69	
Итого за день:	1755	56,217	48,5	275,525	2012,27	

СРЕДА

ЗАВТРАК

Шницель мясной (со сметанным соусом)	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
Овощи посезонно (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/71/2017м
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
Итого за прием пищи	600	16,38	25,59	71,37	584,47	

Обед

Салат из моркови с яблоками	100	1,06	8,48	8,52	114,68	60/2017м
Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	115,75	113/2017м
Плов из птицы (куры)	210	19,47	10,98	38,27	329,81	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
Печенье (Сэндвич)	25	1,25	5,00	15,25	112,50	п.т.
Итого за прием пищи	825	29,22	30,70	131,67	932,24	

Полдник

Ватрушка с творогом	80	10,24	6,08	32,40	224,48	410/2017м
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	16,64	11,68	56,7	397,48	
Итого за день:	1855	62,2329	67,9723	259,7368	1914,185	

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Залежанка 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	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15/2017м
Фрукты (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,2	338/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи	565	29,11	22,87	80,58	650,55	

Обед

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)	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	702/2010
Мини Круасан	18	1,08	2,88	9,90	70,20	п.т.
Итого за прием пищи	888	34,22	29,19	131,63	915,89	

Полдник							
Булочки Домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318,00	424/2017м	
Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15/2017м	
Чай с лимоном	200	0,24	0,01	15,25	63,32	377/2017м	
Зефир	40	0,04	0,04	34,00	128,00	п.т.	
Итого за прием пищи	360	12,2	18,467	93,17	581,32		
Итого за день:	1813	75,533	70,528	305,382	2147,76		

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 рассыпчатая	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	
Итого за прием пищи	600	31,24	31,99	88,40	767,31		

Обед

Салат из капусты квашеной	100	1,707	5,04	8,46	85,70	47/2017м	
Суп картофельный (с рисом)	250	5,71	6,70	12,66	133,88	138/2004л	
Рыба, тушеная 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	
Вафли	30	0,80	1,00	23,20	106,20	п.т.	
Итого за прием пищи	900	32,77	28,13	128,13	914,34		

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	
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		
Итого за день:	1850	75,2162	74,0168	273,7478	2075,945		

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Каша молочная Дружба	250	6,10	7,07	53,00	295,12	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	
Булочка Октябрьнок	60	6,78	1,74	25,455	144,75	427/2017м	
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м	
Итого за прием пищи	550	20,86	15,113	111,32	660,7		

Обед

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	
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом)	100	7,90	8,10	8,93	139,98	279/331/7	
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	309/20	
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/20	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/7	
Конфета Птичьё молоко	14	0,35	3,08	8,26	64,20		
Итого за прием пищи	884	24,0045	25,6405	131,9159	870,917		

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)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м
Итого за прием пищи	400	7,16	2,74	85,56	396,8	
Итого за день:	1834	52,0215	43,4935	328,7909	1928,437	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК						
Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)	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
Итого за прием пищи	600	21,55	22,41	98,53	682,60	
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
Поджарка	100	15,64	16,69	4,93	232,61	251/2017м
Картофель отварной	180	3,60	7,38	29,16	199,80	310/2017м
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м
Вафли	30	0,80	1,00	23,20	106,20	п.т.
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
Итого за прием пищи	900	28,62	36,69	139,53	1007,39	
Полдник						
Булочка Плюшка	100	7,28	12,52	43,92	318,00	430/2017м
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	
Итого за день:	1850	63,8512	76,7277	301,6945	2154,4872	

лечение мероп...
 « РИАЦРО; ...
 работе по созд...
 прогр...
 модел...
 работ...
 маши...
 гу с...
 ного...
 х, а...
 есс...
 пр...
 де...
 ии...
 иа...
 ак...
 Ю...
 Т...
 Я...
 Е...

ЗАВТРАК

СРЕДА

Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188 М
Молоко сгущенное	30	1,50	2,49	16,80	96,50	371К/2016
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017М
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017М
Итого за прием пищи	560	13,40	19,02	102,33	641,49	
Обед						
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)	210	19,47	10,98	38,27	329,805	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
Пряник	30	1,80	4,30	16,00	109,00	п.т.
Итого за прием пищи	830	33,92	30,28	137,54	973,90	
Полдник						
Печенье Курабье	60	3,84	14,94	36,48	295,20	п.т.
Чай с лимоном	200	0,27	0,01	15,25	63,32	377/2017М
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	п.т.
Итого за прием пищи	355	6,77	17,33	65,79	446,87	
Итого за день:	1745	54,0876	66,6211	305,655	2062,255	

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
Итого за прием пищи	600	27,77	23,16	85,05	677,04	
Обед						
Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	52/2017М
Суп картофельный (с макаронными изделиями)	250	3,20	4,10	22,65	140,30	103/2017М
Рыба припущенная	100	18,45	4,53	1,48	119,01	227/2017М
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	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
Конфета Птичье молоко	14	0,35	3,08	8,26	64,20	п.т.
Итого за прием пищи	884	31,49	24,22	115,28	806,94	
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	
Итого за день:	1864	70,8994	53,8618	262,7358	1837,2611	

		ПЯТНИЦА					
Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)	100	12,20	13,87	9,13	210,98	294/330/2017м	
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,16	236,16	309/2017м	
Икра кабачковая	100	1,63	1,60	10,27	104,00	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	600	23,65	21,75	91,62	699,99		
Обед							
Овощи посезонно (помидор)	100	0,60	0,00	3,80	14,00	70/71/2017м	
Борщ с картофелем и фасолью	250	6,80	7,04	11,63	137,04	84/2017м	
Жаркое по-домашнему (свинина)	250	17,57	42,14	23,69	547,14	259/2017м	
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	
Мини Круасан	18	1,08	2,88	9,90	70,20	п.т.	
Итого за прием пищи	858	30,93	52,76	107,02	1027,88		
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		
Итого за день:	1888	67,22	84,99	261,18	2123,26		

Итого по меню:	18342	624,93	658,07	2892,08	20366,57	
в т.ч. итого за завтрак	5795	222,36	226,62	916,21	6889,82	
<i>среднее значение за завтрак</i>	<i>579,5</i>	<i>22,24</i>	<i>22,66</i>	<i>91,62</i>	<i>688,98</i>	
итого за обед	8687	294,90	321,97	1293,88	9346,71	
<i>среднее значение за обед</i>	<i>868,7</i>	<i>29,49</i>	<i>32,20</i>	<i>129,39</i>	<i>934,67</i>	
итого за полдник	3860	107,67	109,48	681,99	4130,04	
<i>среднее значение за полдник</i>	<i>386</i>	<i>10,77</i>	<i>10,95</i>	<i>68,20</i>	<i>413,004</i>	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся		90	92	383	2720	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% + обед 30-35%+ полдник 10-15%) в среднем 65-70%)		69	72	76	75	

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 27.01.2021 и от 24.08.2021. для обучающихся возрастной категории 12 лет и старше (5-11 классов)

Использованная литература:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшино 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 2016 г.

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

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