

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ № 14 г. Шахты



Л. В. Кучук

" 01 " октября 2022г.

Утверждаю:

Директор ООО "Виктория-В"



" 01 " октября 2022г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий 5-11 классов
(в 1-ю смену- завтраки) в МБОУ СОШ №14 на 1-е полугодие

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
		б	ж	у		

1-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
	б	ж	у		
Каша манная с яблоками	250	6,90	37,04	242,50	194Л
Чай с сахаром	180	0,00	10,98	43,90	376 М
Масло порциями	10	0,08	0,13	66,09	14 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	19,32	94,00	
Булочка домашняя	60	4,05	37,17	201	540К
Итого за прием пищи	540	14,19	104,64	647,492	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
	б	ж	у		
Омлет с запеченным картофелем	200	17,60	14,51	365,80	213 М
Икра кабачковая	100	2,00	0,00	95,00	25К
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,51	15,55	97,09	418 К
Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	32,28	202,74	
Хлеб пшеничный	40	3,16	19,32	94,00	
Итого за прием пищи	560	31,72	81,66	854,63	

СРЕДА

ЗАВТРАК	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
	б	ж	у		
Шницель мясной (со сметанным соусом)	100	16,22	15,20	268,61	268 М, 330М
Картофельное пюре	180	3,78	26,28	196,20	312 М
Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,35	6,70	89,33	55М
Хлеб пшеничный	40	3,16	19,32	94,00	
Чай с лимоном	187	0,06	11,05	45,58	377 М

Итого за прием пищи	607	24,57	30,47	78,55	693,72
---------------------	-----	-------	-------	-------	--------

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК						
Запеканка творожная с морковью	185	22,35	12,75	29,21	325,84	224 M
Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 M
Сыр порциями	15	4,09	4,60	0,49	60,00	15 M
Фрукты (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Итого за прием пищи	565	35,65	24,84	81,03	701,01	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК						
Гуляш (50/50)	100	18,91	20,82	2,68	273,86	260 M
Салат из свежей капусты	100	2,03	5,11	10,77	98,50	45M
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	7,31	48,30	292,50	302 M
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Итого за прием пищи	600	34,40	33,64	92,05	802,76	

в неделю

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК						
Каша молочная Дружба	250	9,45	10,18	42,81	302,01	175 M
Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	15 M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	60	4,06	5,35	359	198,59	544K

Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 M
Итого за прием пищи	550	20,76	20,53	432,60	698,5	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК						
Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)	100	10,86	8,26	12,30	167,36	239 M, 331M
Рис отварной	180	4,61	6,45	48,20	269,32	304M
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,80	4,17	9,07	81,38	53M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 M
Итого за прием пищи	600	25,57	23,60	107,63	747,84	

СРЕДА

ЗАВТРАК						
Запеканка рисовая с творогом	200	11,4	14	67,2	440	188 M
Молоко стуженное	30	0,44	0,08	1,52	9,60	371 K
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	11,05	45,58	377 M
Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	
Итого за прием пищи	567	12,50	14,69	94,47	565,68	

четверг

ЗАВТРАК						
Пельмени по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,60	12,24	3,90	195,00	255 M, 332M
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	7,31	48,30	292,50	302 M
Суповки соленные поционные (огурец)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	70 M
Безалкогольный напиток злаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 K
	40	3,16	0,40	19,32	94,00	

Итого за прием пищи		600	31,37	22,75	88,77	691,59
ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
	Котлеты рубленые из птицы(со сметанным соусом)	100	12,20	13,87	9,13	210,98
	Макаронные изделия отварные	180	6,76	5,42	31,73	202,14
	Салат из капусты квашенной	100	1,30	5,00	8,00	84,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90
Итого за прием пищи		600	23,42	24,69	79,16	635,02
Итого по меню:		5789	254,144	260,3886	1240,5801	7038,25577
в т.ч.	Итого за завтрак	5789	254,14	260,3886	1240,58	7038,26
	среднее значение за завтрак	578,9	25,41	26,04	124,06	703,83
	Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся		90	92	383	2720
	Выполнение (от суточной потребности) % (при норме завтрак 20-25%)		28	28	32	26

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

Использованная литература:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П. изд. ДеЛи плюс, 2017г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных учреждениях Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Лапиной В.Т. изд.

Сборник рецептов, 2004 г., 2011г.