

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ №38 г.Шахты

ФИО _____ /Куракова И.А.

" 01 " сентября 2023г.



Утверждаю:
ИП Просурина С.В.

_____/Просурина С.В./

" 01 " сентября 2023г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 классов) в МБОУ СОШ №38 г.Шахты на 2023 года (I смена)

Меню (завтрак)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
		б	ж	у		
1я- неделя						
1-день						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом, сахаром	200	5,55	9,75	38,51	264,55	181/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	54-2гн/2022н
Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	701/2010м
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м
Итого за прием пищи	530	9,37	17,8	77,1	506,72	
1я- неделя						
2-день						
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
Омлет с запеченным картофелем	200	14,2	11,36	21,09	466,6	213/2017м
Овощи по сезону нарезка (помидор)	60	0,36	0	2,28	8,4	70/71/2017м
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54	379/2017м
Булочка Российская	40	2,81	3,21	19,48	118	430/2017м

Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	701/2010м
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	228,4	268/330/2017м
Картофельное пюре	150	3,07	4,8	20,44	137,25	312/2017м
Овощи по сезону нарезка (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9	71/71/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	701/2010м
Мармелад	15	0,03	0	9,8	39,32	п.т
Чай с лимоном	180	0,28	0	9,54	39,28	54-3гн2022н
Итого за прием пищи	535	14,67	22,65	70,67	547,25	

1я- неделя

4-день

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Запеканка творожная с морковью	160	15,49	9,81	27,84	266,13	224/2017м
Сметана	15	0,38	3	0,51	30,9	п.т,
Какао с молоком	180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/2017м
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54	15/2017м
Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,53	38	338/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	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	17,39	3,6	239	246/2017м
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	171/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	54-2гн/2022н
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	701/2010м
Печенье Курабье	30	1,92	7,47	18,24	147,6	п.т,
Итого за прием пищи	550	29,47	34,73	91,94	798,67	

2я- неделя

6-день

ПОНЕДЕЛЬНИК

Каша молочная Дружба	205	5	5,8	43,46	242	175/2017м
----------------------	-----	---	-----	-------	-----	-----------

Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	15/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	701/2010м
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	54-2гн/2022н
Итого за прием пищи	545	13,38	12,5	81,92	490,08	

2я- неделя

7-день

ВТОРНИК**ЗАВТРАК**

Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)	90	7,83	7,43	10,87	141,59	239/331/2017м
Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	171/2017м
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	701/2010м
Какао с молоком	180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/2017м
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 М
Молоко сгущенное	30	2,25	0,06	17,04	78	тпк/2017м
Чай с лимоном	180	0,28	0	9,54	39,28	54-3гн2022н
Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,53	38	338/2017м
Итого за прием пищи	510	14,39	16,18	91,21	577,28	

2я- неделя

9-день

ЧЕТВЕРГ**ЗАВТРАК**

Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,26	11,23	3,52	185	255/332/2017м
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,42	7,52	37,56	243,75	171/2017м
Овощи посезонно (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9	71/71/2017м

Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54	379/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	701/2010м
Кондитерские изделия (печенье)	15	1,125	1,98	9,54	69,6	п.т
Итого за прием пищи	545	27,3	23,6	85,96	691,89	

2я- неделя

10-день

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

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	203/2017м
Икра кабачковая	60	0,98	0,96	6,16	62,4	101/2004л
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	701/2010м
Чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	54-2гн/2022н
Итого за прием пищи	520	20,7	18,74	75,84	581,16	

Итого по меню

Итого по меню	5285	198,96	202,87	809,07	6149,93	
<i>среднее значение за завтрак (при норме 500гр.)</i>	528,5	19,9	20,29	80,91	614,99	
<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	24	26	

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

500

15,4-19,25

15,8-19,75

67-83,75

470-587,5

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 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 №24/3.2-971 от 27.01.2021г.)

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. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.
- Сборник рецептур 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.: ДеЛипринт, 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".