

Согласовано:  
 Директор  
 МБОУ СОШ № 38 г.Шахты

ФИО \_\_\_\_\_ /Куракова И.А.



Утверждаю:  
 ИП Проскурина С.В.



### Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся с ОВЗ в 1-4 классах (завтрак и обед,) в МБОУ СОШ № 38 г.Шахты на - 2023 год

|                    | Прием пищи,<br>наименование блюда      | Масса<br>порции<br><br>грамм | Пищевые (г)<br>вещества |             |              | Энергети<br>ческая<br>ценность | № рецептуры по<br>сборнику |
|--------------------|--|------------------------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------------------|
|                    |  |                              | б                       | ж           | у            |                                |                            |
| <b>1-я неделя</b>  |  |                              |                         |             |              |                                |                            |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b> |  |                              |                         |             |              |                                |                            |
| <b>ЗАВТРАК</b>     |  |                              |                         |             |              |                                |                            |
|                    | Каша манная молочная с маслом, сахаром | 200                          | 5,55                    | 9,75        | 38,51        | 264,55                         | 181/2017м                  |
|                    | Чай с сахаром                          | 180                          | 0,18                    | 0,00        | 9,34         | 38,08                          | 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                  |
|                    | Фрукты (яблоко)                        | 100                          | 0,4                     | 0,4         | 9,8          | 44                             | 338/2017м                  |
|                    | <b>Итого за прием пищи</b>             | <b>530</b>                   | <b>9,37</b>             | <b>17,8</b> | <b>77,10</b> | <b>506,72</b>                  |                            |

**Обед**

|  |             |              |              |               |                |               |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| Салат из свежей капусты                  | 60          | 0,79         | 1,95         | 3,88          | 36,24          | 45/2017м      |
| Борщ с капустой и картофелем             | 200         | 4,44         | 5,63         | 9,30          | 105,63         | 82/2017м      |
| Биточки (со сметанным с томатом соусом ) | 90          | 7,65         | 17,39        | 9,89          | 228,40         | 268/331/2017м |
| Рис отварной                             | 150         | 3,70         | 4,80         | 36,50         | 203,50         | 304/2017м     |
| 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     |
| Печенье                                  | 28          | 2,10         | 3,70         | 17,80         | 116,00         | п.т.          |
| <b>Итого:</b>                            | <b>768</b>  | <b>23,08</b> | <b>34,21</b> | <b>127,48</b> | <b>915,7</b>   |               |
| <b>Итого за день:</b>                    | <b>1298</b> | <b>32,45</b> | <b>52,01</b> | <b>204,58</b> | <b>1422,42</b> |               |

**ВТОРНИК****ЗАВТРАК**

|                                     |            |              |              |              |               |             |
|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Омлет с запеченным картофелем       | 200        | 14,20        | 11,36        | 21,09        | 466,60        | 213/2017м   |
| Овощи посезонно (помидор)           | 60         | 0,36         | 0,00         | 2,28         | 8,40          | 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        | 118,00        | 430/2017м   |
| Хлеб пшеничный                      | 40         | 3,16         | 0,40         | 19,32        | 94,00         | 701/2010м   |
| <b>Итого за прием пищи</b>          | <b>520</b> | <b>23,38</b> | <b>17,38</b> | <b>76,51</b> | <b>777,54</b> |             |

| Обед                            |             |               |               |                |                |           |  |
|---------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-----------|--|
| Винегрет овощной                | 60          | 0,78          | 2,70          | 4,62           | 45,60          | 67/2017м  |  |
| Суп картофельный (с горохом)    | 200         | 4,39          | 4,22          | 13,23          | 118,60         | 102/2017м |  |
| Макаронны отварные с сыром      | 200         | 10,53         | 9,06          | 38,13          | 276,93         | 204/2017м |  |
| 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.      |  |
| <b>Итого за прием пищи</b>      | <b>730</b>  | <b>21,88</b>  | <b>21,00</b>  | <b>123,77</b>  | <b>797,39</b>  |           |  |
| <b>Итого за день:</b>           | <b>1250</b> | <b>45,259</b> | <b>38,381</b> | <b>200,278</b> | <b>1574,93</b> |           |  |

### СРЕДА

#### ЗАВТРАК

| Шницель мясной (со сметанным соусом)        | 90          | 7,65         | 17,39         | 9,89           | 228,40         | 268/330/2017м |  |
|---|-------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--|
| Картофельное пюре                           | 150         | 3,07         | 4,80          | 20,44          | 137,25         | 312/2017м     |  |
| Овощи посезонно (огурец)                    | 60          | 0,48         | 0,06          | 1,68           | 9,00           | 70/71/2017м   |  |
| Хлеб пшеничный                              | 40          | 3,16         | 0,40          | 19,32          | 94,00          | 701/2010м     |  |
| Мармелад                                    | 15          | 0,03         | 0,00          | 9,80           | 39,32          | п.т           |  |
| Чай с лимоном                               | 180         | 0,28         | 0,00          | 9,54           | 39,28          | 377/2017м     |  |
| <b>Итого за прием пищи</b>                  | <b>535</b>  | <b>14,67</b> | <b>22,65</b>  | <b>70,67</b>   | <b>547,25</b>  |               |  |
| Обед  |             |              |               |                |                |               |  |
| Салат из моркови с яблоками с маслом        | 60          | 0,64         | 5,09          | 5,11           | 68,81          | 60/2017м      |  |
| Суп-лапша домашняя                          | 200         | 2,05         | 4,43          | 9,30           | 92,60          | 113/2017м     |  |
| Плов из птицы (куры)                        | 200         | 18,54        | 10,46         | 36,45          | 314,1          | 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           |  |
| <b>Итого за прием пищи</b>                  | <b>725</b>  | <b>27,36</b> | <b>25,69</b>  | <b>124,12</b>  | <b>847,51</b>  |               |  |
| <b>Итого за день:</b>                       | <b>1260</b> | <b>42,02</b> | <b>48,335</b> | <b>194,788</b> | <b>1394,76</b> |               |  |

**ЧЕТВЕРГ**

**ЗАВТРАК**

|   |             |               |               |                |                |             |
|---|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-------------|
| 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           | 7,93           | 38             | 338/2017м   |
| Хлеб пшеничный                                    | 40          | 3,16          | 0,40          | 19,32          | 94,00          | 701/2010м   |
| <b>Итого за прием пищи</b>                        | <b>510</b>  | <b>26,97</b>  | <b>21,02</b>  | <b>71,42</b>   | <b>589,77</b>  |             |
| <b>Обед</b>                                       |             |               |               |                |                |             |
| Овощи посезонно (огурец)                          | 60          | 0,48          | 0,06          | 1,68           | 9,00           | 70/71/2017м |
| Щи из свежей капусты с картофелем                 | 200         | 5,62          | 4,66          | 7,36           | 94,12          | 88/2017м    |
| Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом) | 90          | 9,868         | 7,7           | 12,707         | 159,83         | 267К/330М   |
| Каша гречневая рассыпчатая                        | 150         | 8,30          | 8,95          | 37,37          | 262,50         | 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          | 702/2010м   |
| Мини Круасан                                      | 18          | 1,08          | 2,88          | 9,90           | 70,20          | п.т.        |
| <b>Итого за прием пищи</b>                        | <b>758</b>  | <b>29,75</b>  | <b>24,99</b>  | <b>119,13</b>  | <b>821,58</b>  |             |
| <b>Итого за день:</b>                             | <b>1268</b> | <b>56,718</b> | <b>46,011</b> | <b>190,549</b> | <b>1411,35</b> |             |

**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        | 302/2017м |
| Чай с сахаром              | 180        | 0,18         | 0,00         | 9,34         | 38,08         | 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,      |
| <b>Итого за прием пищи</b> | <b>550</b> | <b>29,47</b> | <b>34,73</b> | <b>91,94</b> | <b>798,67</b> |           |

| <b>Обед</b>                       |             |               |               |                |                |           |  |
|-----------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-----------|--|
| Салат из капусты квашеной         | 60          | 1,024         | 3,02          | 5,08           | 51,42          | 47/2017м  |  |
| Суп картофельный (с рисом)        | 200         | 4,57          | 5,36          | 10,13          | 107,04         | 138/2004л |  |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | 100         | 16,50         | 8,90          | 7,50           | 176,60         | 229/2017м |  |
| Картофельное пюре                 | 150         | 3,07          | 4,80          | 20,44          | 137,25         | 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.      |  |
| <b>Итого за прием пищи</b>        | <b>780</b>  | <b>30,336</b> | <b>23,814</b> | <b>118,135</b> | <b>825,77</b>  |           |  |
| <b>Итого за день:</b>             | <b>1330</b> | <b>59,806</b> | <b>58,539</b> | <b>210,075</b> | <b>1624,44</b> |           |  |

2-я неделя

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**ЗАВТРАК**

|                            |            |              |             |              |               |           |
|----------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-----------|
| 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        | 9,34         | 38,08         | 376/2017м |
| <b>Итого за прием пищи</b> | <b>545</b> | <b>13,38</b> | <b>12,5</b> | <b>81,92</b> | <b>490,08</b> |           |

**Обед**

|   |             |               |               |                |                |               |
|---|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|
| Салат из свежей капусты с маслом              | 60          | 0,79          | 1,95          | 3,88           | 36,24          | 45/2017м      |
| Суп картофельный с клецками                   | 200         | 2,85          | 3,67          | 15,03          | 115,40         | 154к/2016     |
| Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом) | 90          | 7,11          | 7,29          | 8,04           | 125,98         | 279/331/2017м |
| Макаронные изделия отварные с маслом          | 150         | 5,4           | 4,9           | 32,8           | 196,8          | 309/2017м     |
| 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.          |
| <b>Итого за прием пищи</b>                    | <b>754</b>  | <b>20,898</b> | <b>21,636</b> | <b>118,119</b> | <b>764,55</b>  |               |
| <b>Итого за день:</b>                         | <b>1299</b> | <b>34,278</b> | <b>34,136</b> | <b>200,039</b> | <b>1254,63</b> |               |

## ВТОРНИК

### ЗАВТРАК

|   |            |              |              |              |               |               |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом) | 90         | 7,83         | 7,43         | 10,87        | 141,59        | 239/331/2017м |
| Рис отварной                                  | 150        | 3,70         | 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         | 701/2010м     |
| Какао с молоком                               | 180        | 3,66         | 3,186        | 15,82        | 106,74        | 382/2017м     |
| <b>Итого за прием пищи</b>                    | <b>520</b> | <b>19,34</b> | <b>18,28</b> | <b>86,89</b> | <b>589,57</b> |               |

### Обед

|   |             |               |               |                |                 |           |
|---|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----------|
| Винегрет овощной                            | 60          | 0,78          | 2,70          | 4,62           | 45,60           | 67/2017м  |
| Рассольник ленинградский                    | 200         | 1,92          | 5,14          | 13,22          | 106,62          | 96/2017м  |
| Поджарка                                    | 90          | 14,08         | 15,02         | 4,44           | 209,35          | 251/2017м |
| Картофель отварной                          | 150         | 3,00          | 6,15          | 24,30          | 166,50          | 310/2017м |
| 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 |
| Вафли                                       | 30          | 0,80          | 1,00          | 23,20          | 106,20          | п.т.      |
| <b>Итого за прием пищи</b>                  | <b>770</b>  | <b>25,46</b>  | <b>30,71</b>  | <b>127,79</b>  | <b>893,77</b>   |           |
| <b>Итого за день:</b>                       | <b>1290</b> | <b>44,799</b> | <b>48,995</b> | <b>214,682</b> | <b>1483,344</b> |           |

## СРЕДА

### ЗАВТРАК

|                              |            |              |              |              |               |            |
|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| Запеканка рисовая с творогом | 200        | 11,06        | 15,92        | 57,1         | 422           | 188/2010 М |
| Молоко сгущенное             | 30         | 2,25         | 0,06         | 17,04        | 78,00         | 371к/2016  |
| Чай с лимоном                | 180        | 0,28         | 0,00         | 9,54         | 39,28         | 377/2017м  |
| Фрукты (мандарин)            | 100        | 0,8          | 0,2          | 7,53         | 38            | 338/2017м  |
| <b>Итого за прием пищи</b>   | <b>510</b> | <b>14,39</b> | <b>16,18</b> | <b>91,21</b> | <b>577,28</b> |            |

| <b>Обед</b>                                   |             |               |               |                |                |           |  |
|---|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-----------|--|
| Салат из моркови с изюмом ( курагой) с маслом | 60          | 0,75          | 5,07          | 13,37          | 102,11         | 66/2017М  |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем             | 200         | 5,62          | 4,66          | 7,36           | 94,12          | 88/2017М  |  |
| Плов из птицы (куры)                          | 200         | 18,54         | 10,46         | 36,45          | 314,1          | 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.      |  |
| <b>Итого за прием пищи</b>                    | <b>730</b>  | <b>31,09</b>  | <b>25,22</b>  | <b>124,97</b>  | <b>866,59</b>  |           |  |
| <b>Итого за день:</b>                         | <b>1240</b> | <b>45,481</b> | <b>41,398</b> | <b>216,175</b> | <b>1443,87</b> |           |  |

**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                          | 150         | 6,42           | 7,52           | 37,56          | 243,75        | 302/2017М     |  |
| Овощи посезонно (огурец)                            | 60          | 0,48           | 0,06           | 1,68           | 9,00          | 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     |  |
| Кондитерские изделия (печенье)                      | 15          | 1,125          | 1,98           | 9,54           | 69,6          | п.т           |  |
| <b>Итого за прием пищи</b>                          | <b>545</b>  | <b>27,30</b>   | <b>23,60</b>   | <b>85,96</b>   | <b>691,89</b> |               |  |
| <b>Обед</b>   |             |                |                |                |               |               |  |
| Салат из свеклы отварной                            | 60          | 0,84           | 3,61           | 4,96           | 55,68         | 52/2017М      |  |
| Суп картофельный (с макаронными изделиями)          | 200         | 2,56           | 3,28           | 18,12          | 112,24        | 103/2017М     |  |
| Рыба припущенная                                    | 90          | 16,61          | 4,08           | 1,33           | 107,11        | 227/2017М     |  |
| Картофельное пюре                                   | 150         | 3,07           | 4,80           | 20,44          | 137,25        | 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           |  |
| <b>Итого за прием пищи</b>                          | <b>754</b>  | <b>27,83</b>   | <b>19,59</b>   | <b>103,22</b>  | <b>702,41</b> |               |  |
| <b>Итого за день:</b>                               | <b>1299</b> | <b>55,1248</b> | <b>43,1842</b> | <b>189,176</b> | <b>1394,3</b> |               |  |

**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          | 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          | 9,34            | 38,08          | 376/2017м     |
| <b>Итого за прием пищи</b>                      | <b>520</b>  | <b>20,70</b>  | <b>18,74</b>  | <b>75,84</b>    | <b>581,16</b>  |               |
| <b>Обед</b>                                     |             |               |               |                 |                |               |
| Овощи посезонно (помидор)                       | 60          | 0,36          | 0,00          | 2,28            | 8,40           | 70/71/2017м   |
| Борщ с картофелем и фасолью                     | 200         | 5,44          | 5,63          | 9,30            | 109,63         | 84/2017м      |
| Жаркое по-домашнему (свинина)                   | 200         | 14,06         | 33,71         | 18,95           | 437,72         | 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.          |
| <b>Итого за прием пищи</b>                      | <b>718</b>  | <b>25,81</b>  | <b>42,92</b>  | <b>98,44</b>    | <b>885,45</b>  |               |
| <b>Итого за день:</b>                           | <b>1238</b> | <b>46,511</b> | <b>61,661</b> | <b>174,2805</b> | <b>1466,61</b> |               |

|  |              |                 |                 |                  |                  |  |
|--|--------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|--|
| <b>Итого по меню:</b>  | <b>12772</b> | <b>462,4468</b> | <b>472,6502</b> | <b>1994,6225</b> | <b>14470,654</b> |  |
| <b>в т.ч. итого за завтрак</b>   | <b>5285</b>  | <b>198,96</b>   | <b>202,872</b>  | <b>809,47</b>    | <b>6149,93</b>   |  |
| <i>среднее значение за завтрак</i>   | <i>528,5</i> | <i>19,90</i>    | <i>20,29</i>    | <i>80,95</i>     | <i>614,99</i>    |  |
| <b>итого за обед</b>   | <b>7487</b>  | <b>263,4828</b> | <b>269,7782</b> | <b>1185,1565</b> | <b>8320,72</b>   |  |
| <i>среднее значение за обед</i>  | <i>748,7</i> | <i>26,35</i>    | <i>26,98</i>    | <i>118,52</i>    | <i>832,07</i>    |  |
| <b>Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся</b>   |              | <b>77</b>       | <b>79</b>       | <b>335</b>       | <b>2350</b>      |  |
| <b>Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% + обед 30-35% + полдник 10-15%) в среднем 70%</b> |              | <b>60</b>       | <b>60</b>       | <b>60</b>        | <b>62</b>        |  |



**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 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.
- Сборник рецептур 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".