

Согласовано:  
 Директор  
 МБОУ СОШ № 38 г.Шахты

ФИО Кураторова И.А. СОШ №38  
 г.Шахты

"02" сентября 2024г.



Утверждаю:  
 ИП Проскурина С.В.

ФИО Проскурина С.В.

2024г.



**Примерное 2-х недельное меню  
 для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих  
 начальное общее образование 1-4 классов (завтрак).**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые (г)вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
		б	ж	у		
<b>1я- неделя 1-день ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная с маслом, сахаром 180/10/10	200	5,55	9,75	38,51	264,55	181/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	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)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>9,45</b>	<b>17,88</b>	<b>83,26</b>	<b>532,29</b>	

1я- неделя 2-день

## ВТОРНИК

## ЗАВТРАК

Омлет с запеченным картофелем со сливочным маслом	200/5	14,20	11,36	21,09	466,60	213/2017м
Икра кабачковая	60	0,98	0,96	6,16	62,40	101/2004л
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,17	2,68	15,93	100,6	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>545</b>	<b>24,32</b>	<b>18,61</b>	<b>81,98</b>	<b>841,60</b>	

1я- неделя 3-день

## СРЕДА

## ЗАВТРАК

Шницель мясной (со сметанным соусом) 60/30	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
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52/2017м
Кукуруза консервированная	20	0,62	0,04	1,3	8	29,/2016К
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Печенье «курабье»	18	1,15	3,02	12,33	81,18	
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>558</b>	<b>16,73</b>	<b>29,27</b>	<b>81,97</b>	<b>661,5</b>	

1я- неделя 4-день

## ЧЕТВЕРГ

## ЗАВТРАК

Запеканка творожная с морковью	160	15,49	9,81	27,84	266,13	224/2017м
Сметана	20	0,51	4,00	0,68	41,20	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)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>535</b>	<b>26,78</b>	<b>22,31</b>	<b>75,42</b>	<b>614,87</b>	

1я- неделя 5-день

**ПЯТНИЦА**

**ЗАВТРАК**

Гуляш (45/45)	90	17,00	17,39	3,60	239,00	260/2017м
Салат из свежей капусты с яблоком	60	0,65	1,52	4,38	33,78	46/2017м
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
Пряник	40	2,36	1,88	30,0	146,4	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>560</b>	<b>29,77</b>	<b>28,71</b>	<b>108,40</b>	<b>811,78</b>	

2я- неделя 6-день

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Каша молочная Дружба	200	4,88	5,66	42,40	236,00	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)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>560</b>	<b>13,34</b>	<b>12,44</b>	<b>87,02</b>	<b>509,65</b>	

2я- неделя 7-день

**ВТОРНИК**

**ЗАВТРАК**

Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом) 60/30	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
Овощи по сезонно(огурец)	20	0,16	0	0,5	2,8	70/71/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	117,49	382/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>560</b>	<b>19,91</b>	<b>18,66</b>	<b>89,15</b>	<b>603,12</b>	

2я- неделя 8-день

## СРЕДА

## ЗАВТРАК

Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188 М
Молоко сгущенное	35	1,75	2,91	19,60	112,58	371К/2016
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Фрукты (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>535</b>	<b>13,53</b>	<b>19,32</b>	<b>102,19</b>	<b>644,37</b>	

2я- неделя 9-день

## ЧЕТВЕРГ

## ЗАВТРАК

Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком) 60/30	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 по сезонно (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)	30	2,25	3,96	19,08	139,20	п.т
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>560</b>	<b>28,42</b>	<b>25,58</b>	<b>95,50</b>	<b>761,49</b>	

2я- неделя 10-день

## ПЯТНИЦА

## ЗАВТРАК

Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом) 60/30	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
Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	0,97	1,65	3,88	34,20	49/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Мармелад	32	0,032	0	25,41	102,72	
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>552</b>	<b>20,72</b>	<b>19,43</b>	<b>103,17</b>	<b>672,45</b>	
<b>Итого по меню</b>	<b>5235</b>	<b>196,06</b>	<b>203,60</b>	<b>814,32</b>	<b>6164,53</b>	
<i>среднее значение за завтрак (при норме 500гр.)</i>	<i>523,5</i>	<i>19,61</i>	<i>20,36</i>	<i>81,43</i>	<i>616,45</i>	

<b>Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	
<b>Выполнение (от суточной потребности) % (при норме 20-25%)</b>		<b>25</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</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 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