

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 | | |
| 1я- неделя 1-день ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи | 550 | 9,45 | 17,88 | 83,26 | 532,29 | |

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 |
| Итого за прием пищи | 545 | 24,32 | 18,61 | 81,98 | 841,60 | |

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 |
| Итого за прием пищи | 558 | 16,73 | 29,27 | 81,97 | 661,5 | |

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 |
| Итого за прием пищи | 535 | 26,78 | 22,31 | 75,42 | 614,87 | |

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 |
| Итого за прием пищи | 560 | 29,77 | 28,71 | 108,40 | 811,78 | |

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 |
| Итого за прием пищи | 560 | 13,34 | 12,44 | 87,02 | 509,65 | |

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 |
| Итого за прием пищи | 560 | 19,91 | 18,66 | 89,15 | 603,12 | |

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 |
| Итого за прием пищи | 535 | 13,53 | 19,32 | 102,19 | 644,37 | |

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 |
| Итого за прием пищи | 560 | 28,42 | 25,58 | 95,50 | 761,49 | |

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 |
| Итого за прием пищи | 552 | 20,72 | 19,43 | 103,17 | 672,45 | |
| Итого по меню | 5235 | 196,06 | 203,60 | 814,32 | 6164,53 | |
| <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> | |

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

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