

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ №38 г.Шахты
Ф.И.О. Куракова И.А.



" 02 " сентября 2024г.

Утверждаю:

И.И. Проскурина С.В.



Ф.И.О. Проскурина С.В.

" 02 " сентября 2024г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся из многодетных семей 5-11 классов
(завтрак)

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
			б	ж	у		
1-я неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная с маслом, сахаром 230/10/10	250	6,97	12,19	48,14	330,69	181/2017м
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,94	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
	Булочка домашняя	70	5,1	8,76	30,72	222,6	424/2017м
	Итого за прием пищи	570	15,51	28,60	113,35	774,32	

Обед

Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
Борщ с капустой и картофелем	250	5,55	7,04	11,63	132,04	82/2017м
Биточки (со сметанным с томатом соусом)60/40	100	8,50	19,32	10,99	253,78	268/331/2017м
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	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
Итого:	870	24,14	36,80	123,21	923,79	

ВТОРНИК**ЗАВТРАК**

Омлет с запеченным картофелем	200/5	14,2	11,36	21,09	466,6	213/2017м
Икра кабачковая	100	1,63	1,60	10,27	104,00	101/2004л
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
Итого за прием пищи	360	24,65	18,98	84,50	873,14	

Обед

Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,7	76	67/2017м
Суп картофельный (с горохом)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/2017м
Макароньы 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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
Итого за прием пищи	800	22,26	19,67	119,10	771,43	

СРЕДА

ЗАВТРАК

Шницель мясной (со сметанным соусом) 60/40	100	8,50	19,32	10,99	253,78	268/330/2017м
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312/2017м
Кукуруза консервированная	30	0,93	0,06	1,95	12	29,/2016К
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	70	0,98	4,21	5,78	64,96	52/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Итого за прием пищи	600	17,49	29,76	76,30	646,43	

Обед

Салат из моркови с яблоками с маслом	100	1,06	8,48	8,52	114,68	59/2017м
Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	115,75	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
Итого за прием пищи	790	27,04	25,18	114,60	804,03	

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Запеканка творожная с морковью	185	17,91	11,34	32,19	307,71	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	12	2,54	3,54	0,00	43,20	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	557	28,26	22,95	79,77	645,65	
Обед						
Овощи посезонно (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/71/2017м

Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,02	6,18	9,87	112,18	88/2017м
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)60/40	100	10,96	8,55	14,11	177,58	267К/330М
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00	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
Итого за прием пищи	870	33,14	26,31	121,73	845,69	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Гуляш (50/50)	100	18,89	19,32	4,00	265,56	260/2017м
Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,08	0,87	7,3	56,3	49/2017м
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,70	9,02	45,07	292,50	302/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи	600	31,01	29,61	89,23	763,21	

Обед

Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	53/2017м
Суп картофельный (с рисом)	250	5,71	6,70	12,66	133,88	138/2004л
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,60	229/2017м
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	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
Итого за прием пищи	870	31,91	26,21	103,77	795,34	

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Каша молочная Дружба	250	6,10	7,07	53,00	295,12	175/2017м
Сыр порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,00	15/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Булочка Октябренок	70	9,31	2,03	29,69	168,87	427/2017м
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,94	376/2017м
Итого за прием пищи	575	22,25	13,923	117,05	672,9	
Обед						
Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
Суп картофельный с клёцками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	41/2010м
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/40	100	7,90	8,10	8,93	139,98	279/331/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	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
Итого за прием пищи	870	23,65	22,56	123,66	806,72	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)60/40	100	8,70	8,26	12,08	157,32	239/331/2017м
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304/2017м
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	53/2017м
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	620	21,96	22,77	100,29	693,35	

Обед							
Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	67/2017м	
Рассольник ленинградский	250	2,40	6,43	16,53	133,28	96/2017м	
Печень тушеная в соусе	100	13,26	11,22	3,52	185,00	261/2017м	
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00	302/2017м	
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	
Итого за прием пищи	870	31,80	33,59	130,60	968,78		

СРЕДА

ЗАВТРАК

Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188 М
Молоко сгущенное	35	1,75	2,91	19,6	112,58	371К/2016
Чай с лимоном	200	0,26	0,01	15,26	63,32	377/2017м
Фрукты (яблоко)	120	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
Итого за прием пищи	555	13,67	19,44	106,66	663,90	

Обед

Салат из моркови с изюмом (курагой) с маслом	100	1,26	8,45	22,28	170,18	66/2017М
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,02	5,82	9,20	117,65	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
Итого за прием пищи	800	31,75	25,57	124,66	872,18	

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	180	7,70	9,02	45,07	292,50	302/2017м
Овощи посезонно (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/71/2017м
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,17	2,68	15,93	100,60	379/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи	620	28,09	23,43	86,64	687,10	
Обед						
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,40	6,01	8,26	92,80	52/2017м
Суп картофельный (с макаронными изделиями)	250	3,20	4,10	22,65	140,30	103/2017м
Котлетта рыбная (с соусом сметанным с томатом)60/40	100	8,70	8,26	12,08	157,32	234/331/2017м
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	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
Итого за прием пищи	870	21,35	24,86	119,30	802,38	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Котлеты рубленные из птицы (со сметанным соусом)60/40	100	12,20	13,87	9,13	210,98	294/330/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	309/2017м
Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	1,62	2,75	6,47	57	49/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Итого за прием пищи	600	23,64	22,90	87,82	652,99	

Обед							
	Салат из квашенной капусты	100	1,70	5,03	8,47	85,70	47/2017м
	Борщ с картофелем и фасолью	250	6,80	7,04	11,63	137,04	84/2017м
	Рагу из птицы	200	12,30	9,80	19,40	222,00	289/2017м
	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
Итого за прием пищи		800	26,24	22,68	102,45	727,23	

Итого по меню:		14067	499,8149	495,7537	2124,679	15390,5704	
в т.ч.	итого за завтрак	5657	226,53	232,34	941,62	7073,01	
	<i>среднее значение за завтрак</i>	<i>565,7</i>	<i>22,65</i>	<i>23,23</i>	<i>94,16</i>	<i>707,30</i>	
	итого за обед	8410	273,29	263,42	1183,06	8317,56	
	<i>среднее значение за обед</i>	<i>841</i>	<i>27,33</i>	<i>26,34</i>	<i>118,31</i>	<i>831,76</i>	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся			90	92	383		

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 27.01.2021 и от 24.08.2021. для обучающихся возрастной категории 12 лет и старше (5-11 классов)

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
обитания".