

Согласовано:  
 Директор  
 МБОУ СОШ № 35 г.Шахты

\_\_\_\_\_ Т.В. Кадырова

\_\_\_\_\_ 2022г.

Утверждаю:  
 ИП Харузина И.Н.

\_\_\_\_\_ И.Н.Харузина

\_\_\_\_\_ 2022г.

## Примерное 2-х недельное меню

**для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 классов) в МБОУ СОШ № 35 на 1-е полугодие 2022-2023 учебного года (I смена)**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые (г) вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
			б	ж	у		
<b>1-я неделя</b>							
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>							
ЗАВТРАК							
	Каша манная с яблоками	200	5,52	5,92	29,63	194,00	194 К
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 М/ссж
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14 М
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>530</b>	<b>9,16</b>	<b>13,97</b>	<b>69,86</b>	<b>444,992</b>	
<b>ВТОРНИК</b>							
ЗАВТРАК							
	Омлет с запеченным картофелем	200	17,60	27,20	14,51	365,80	213 М
	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	0,00	57,00	25 К
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 К
	Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>520</b>	<b>30,92</b>	<b>41,43</b>	<b>81,66</b>	<b>816,63</b>	
<b>СРЕДА</b>							
ЗАВТРАК							
	Шницель мясной (со сметанным соусом)	90	14,60	14,28	13,68	241,75	268 М, 330М
	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	312 М
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,81	3,66	4,02	53,60	55М

Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Мед/мелад	15	0,03	0,00	10,80	45,00	
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>542</b>	<b>21,99</b>	<b>21,63</b>	<b>81,53</b>	<b>613,82</b>	

#### ЧЕТВЕРГ

##### ЗАВТРАК

Запеканка творожная с морковью	160	19,33	11,03	25,26	281,81	224 М
Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 М
Сыр порциями	15	4,09	4,60	0,49	60,00	15 М
Фрукты (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>510</b>	<b>32,91</b>	<b>22,80</b>	<b>71,85</b>	<b>633,88</b>	

#### ПЯТНИЦА

##### ЗАВТРАК

Гуляш (45/45)	90	17,02	18,74	2,41	246,47	260 М/ссж
Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10	45М
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	302 М
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 М/ссж
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Печенье Курабье	30	2,01	7,74	19,38	154,80	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>32,10</b>	<b>32,23</b>	<b>97,95</b>	<b>810,79</b>	

2-я неделя

#### ПОНЕДЕЛЬНИК

Каша молочная Дружба	205	7,56	8,14	34,25	241,61	175 М
Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	15 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 М/ссж
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>545</b>	<b>15,21</b>	<b>13,54</b>	<b>74,84</b>	<b>486,51</b>	

#### ВТОРНИК

##### ЗАВТРАК

Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)	90	9,77	7,43	11,08	150,62	239 М, 331М
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00	304М
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,08	2,50	5,44	48,83	53М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 М/иоп
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>520</b>	<b>22,90</b>	<b>20,80</b>	<b>93,13</b>	<b>657,23</b>	

#### СРЕДА

##### ЗАВТРАК

Запеканка рисовая с творогом	200	11,4	14	67,2	440	188 М
Молоко сгущенное	30	0,44	0,08	1,52	9,60	371 К
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М
Фрукты (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>517</b>	<b>12,70</b>	<b>14,29</b>	<b>87,27</b>	<b>533,18</b>	

#### ЧЕТВЕРГ

## ЗАВТРАК

Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,60	12,24	3,90	195,00	255 М, 332М
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	302 М
Овощи соленые порционные (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70М
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 К
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Кондитерские изделия (печенье)	15	0,7	0,18	6,6	33,44	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>545</b>	<b>30,14</b>	<b>17,86</b>	<b>85,79</b>	<b>639,85</b>	

## ПЯТНИЦА

## ЗАВТРАК

Котлеты рубленые из птицы( со сметанным соусом)	90	10,98	12,48	8,22	189,88	294М,330М
Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	309М
Салат из капусты квашеной	60	0,78	3,00	4,80	50,40	47 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 М/ссж
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>520</b>	<b>20,55</b>	<b>18,72</b>	<b>79,31</b>	<b>570,39</b>	

<b>Итого по меню</b>	<b>5299</b>	<b>228,57</b>	<b>217,267</b>	<b>823,20</b>	<b>6207,29</b>	
<i>среднее значение за завтрак (при норме</i>	<i>529,9</i>	<i>22,86</i>	<i>21,73</i>	<i>82,32</i>	<i>620,73</i>	
<i>Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет</i>		<i>77</i>	<i>79</i>	<i>335</i>	<i>2350</i>	
<i>Выполнение (от суточной потребности) % (при норме 20-25%)</i>		<i>30</i>	<i>28</i>	<i>25</i>	<i>26</i>	

**Примерное меню сформировано в соответствии с единым региональным Примерным двухнедельным**

**Рецептуры с пометкой /иоп- рецептуры на основе нижеуказанных справочников, со сниженным**

**Использованная литература:**

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. изд. Делли плюс, 2011,2017г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных учреждениях Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016 г.

