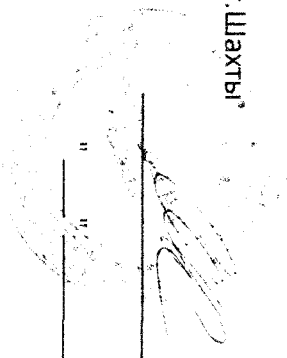


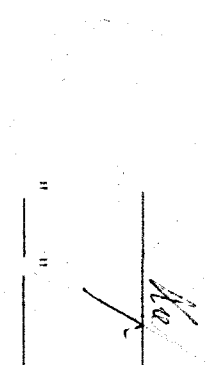
Согласовано:  
Директор  
МБОУ СОШ № 35 г. Шахты

  
\_\_\_\_\_  
Т. В. Кадырова  
" \_\_\_\_ " \_\_\_\_ 2022г.

### Примерное 2-х недельное меню

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий 5-11 классов (в 1-ю смену - завтраки), в т.ч. для обучающихся с ОВЗ (в 1-ю смену - завтрак и обед, во 2-ю смену - обед и полдник) в МБОУ СОШ № 35 на 1-е полугодие 2022-2023 учебного года

Утверждаю:  
ИП Харузина И.Н.

  
\_\_\_\_\_  
И.Н. Харузина  
" \_\_\_\_ " \_\_\_\_ 2022г.

1 и ииудели

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
		б	ж	у		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Капша мясная молочная вязкая с маслом, сахаром	250	5,71	10,61	47,10	220,87	302 Л
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 М
Масло поджарями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Булочка домашняя	60	4,05	5,1	37,17	201	540К
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>540</b>	<b>13,00</b>	<b>23,36</b>	<b>114,70</b>	<b>625,862</b>	

**Обед**

Салат из свежей капусты	100	2,03	5,11	10,77	98,50	45М
Борщ с капустой и картофелем	250	2,01	5,18	13,74	110,49	82М
Литочки (со сметанным с томатом соусом)	100	14,11	14,01	15,23	244,16	268М, 331М
Рис отварной	180	4,614	6,450	48,204	269,322	304М
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	342 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Печенье	28	2,01	7,74	19,38	154,80	
<b>Итого:</b>	<b>898</b>	<b>29,43</b>	<b>39,13</b>	<b>166,79</b>	<b>1138,67</b>	
<b>Полдник</b>						
Пирожок с картофелем	80	5,10	5,30	26,10	174,00	738Л
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>430</b>	<b>6,70</b>	<b>6,10</b>	<b>61,00</b>	<b>336,50</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1868</b>	<b>49,134</b>	<b>68,59</b>	<b>342,493</b>	<b>2101,034</b>	

## ВТОРНИК

### ЗАВТРАК

(Омлет с запеченным картофелем)	200	17,60	27,20	14,51	365,80	213 M
(Овоши посезонно (помидор))	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71 M
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 K
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>560</b>	<b>30,82</b>	<b>36,23</b>	<b>85,46</b>	<b>783,63</b>	

### Обед

Винегрет овощной	100	1,27	5,15	6,68	79,12	67 M
Суп картофельный (с горохом)	250	2,25	6,50	20,63	152,50	102 M
Макаронь отварные с сыром	250	13,50	15,41	53,25	417,50	204 M
Кисель из яблок (с витамином C)	180	0,00	0,00	26,46	100,80	352 M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Пряник	30	1,50	1,20	22,20	105,00	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>870</b>	<b>23</b>	<b>28,9</b>	<b>156,463</b>	<b>988,52</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	429 M
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 M
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	9,00	5,76	4,41	122,40	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>355</b>	<b>15,24</b>	<b>10,65</b>	<b>53,43</b>	<b>387,90</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1785</b>	<b>69,06</b>	<b>75,784</b>	<b>295,353</b>	<b>2160,05</b>	

## СРЕДА

КАНИРАК

Шпиндель мясной (со сметанным соусом)	100	16,22	15,86	15,20	268,61	268 M, 330M
Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	312 M
(Яюци посезонно (огурец))	100	0,70	0,10	1,90	11,00	71 M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	11,05	45,58	377 M
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>607</b>	<b>23,92</b>	<b>24,47</b>	<b>73,75</b>	<b>615,39</b>	
<b>Обед</b>						
Запек из моркови с яблоками	100	1,06	5,16	10,92	96,58	59M
Суп-лапша домашняя	250	2,81	5,80	13,90	120,00	113M
Плов из птицы (куры)	210	22,92	20,95	39,42	365,4	291M
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,36	0,05	26,64	104,40	349 M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Печенье (Сэндвич)	25	1,48	6,40	14,75	122,20	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>825</b>	<b>33,105</b>	<b>39,004</b>	<b>132,878</b>	<b>942,18</b>	
<b>Полдник</b>						
Запрудшка с творогом	80	4,79	2,58	21,66	159,19	1281 M
Молоко (т/п)	200	5,60	5,00	9,40	106,00	
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>430</b>	<b>10,99</b>	<b>8,18</b>	<b>45,76</b>	<b>335,69</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1862</b>	<b>68,011</b>	<b>71,653</b>	<b>252,39</b>	<b>1893,264</b>	

ЧЕТВЕРГ

1 МІНІПРАК

Кашкашка творожная с морковью	185	22,35	12,75	29,21	325,84	224 М
Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	
Кефир 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 (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>565</b>	<b>35,65</b>	<b>24,84</b>	<b>81,03</b>	<b>701,01</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи посезонно (отурец)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	71 М
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,38	4,30	10,00	88,00	88 М
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)	100	14,77	9,96	11,82	197,03	267 К, 330М
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	7,31	48,30	292,50	302 М
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	342 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Мини Круасан	18	1,27	5,00	8,35	83,50	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>888</b>	<b>34,08</b>	<b>27,31</b>	<b>139,84</b>	<b>933,43</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка Домашняя	100	6,75	8,50	61,95	335,00	769 Л
Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	15М
Чай с лимоном 180/15/7	202	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М
Зефир	40	0,72	0,48	0,00	21,33	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>362</b>	<b>11,616</b>	<b>13,589</b>	<b>73,492</b>	<b>461,914</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1815</b>	<b>81,34</b>	<b>65,739</b>	<b>294,3648</b>	<b>2096,358</b>	

ПЯТНИЦА

МЕНЮ									
Пюре из картофеля	100	18,91	20,82	2,68	273,86	260 М			
Салат из свежей капусты	100	2,03	5,11	10,77	98,50	45М			
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,93	46,62	265,10	508 Л			
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 М			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00				
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>600</b>	<b>31,68</b>	<b>32,26</b>	<b>90,37</b>	<b>775,36</b>			
<b>Обед</b>									
Салат из капусты квашеной	100	0,94	5,00	8,00	84,00	47 М			
Суп картофельный (с рисом)	250	2,84	2,91	22,12	126,13	133 К			
Рыба тушеная с овощами	100	10,63	10,41	11,82	183,88	229М			
Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	312 М			
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,00	0,00	26,46	100,80	352 М			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00				
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60				
Вафли	30	1,65	8,70	18,60	156,00				
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>900</b>	<b>24,32</b>	<b>35,77</b>	<b>140,53</b>	<b>980,60</b>			
<b>Полдник</b>									
Сосиска в тесте	100	9,33	12,02	21,29	225,35	747 Л			
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92				
Мармелад	50	0,06	0,00	39,69	160,40				
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>350</b>	<b>10,39</b>	<b>12,22</b>	<b>81,18</b>	<b>477,75</b>			
<b>Итого за день:</b>		<b>1850</b>	<b>66,386</b>	<b>80,246</b>	<b>312,076</b>	<b>2233,713</b>			

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша молочная Дружба	250	9,45	10,18	42,81	302,01	175 M				
Сыр порцьями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	15 M				
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	544K				
Булочка Любимая	60	4,06	5,35	359	198,59	544K				
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 M				
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>20,76</b>	<b>20,53</b>	<b>432,60</b>	<b>698,5</b>					
<b>Обед</b>										
Салат из свежей капусты	100	2,03	5,11	10,77	98,50	45M				
Суп картофельный с клёпками	250	2,90	3,69	23,73	161,10	108 M				
Тертельи (мясные с соусом сметанным с томатом)	100	13,60	14,23	13,30	236,20	279 M, 331M				
Макаронные изделия отварные	180	6,76	5,42	31,73	202,14	309M				
Компот из свежих яблок (с витамином C)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	342 M				
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00					
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60					
Конфета Птичье молоко	14	0,36	3,49	7,84	63,00					
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>884</b>	<b>30,314</b>	<b>32,573</b>	<b>146,833</b>	<b>1022,34</b>					
<b>Полдник</b>										
Пирожок с повидлом	100	4,75	11,50	37,62	262,50	458 M				
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92					
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47					
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>400</b>	<b>6,15</b>	<b>12,1</b>	<b>67,62</b>	<b>401,5</b>					
<b>Итого за день:</b>	<b>1834</b>	<b>57,224</b>	<b>65,203</b>	<b>647,054</b>	<b>2122,342</b>					

**ВТОРНИК**

ЗАВТРАК

Грибы рыбные (с соусом сметанным с томатом)	100	10,86	8,26	12,30	167,36	239 М, 331М
Рис отварной	180	4,61	6,45	48,20	269,32	304М
Салат из свежлы с зеленым горошком	100	1,80	4,17	9,07	81,38	53М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Каша с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 М
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>25,57</b>	<b>23,60</b>	<b>107,63</b>	<b>747,84</b>	

<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	100	1,27	5,15	6,68	79,12	67 М
Рассольник ленинградский	250	2,20	4,50	12,70	100,00	96 М
Полжарка	100	16,44	16,69	4,93	232,60	251 М
Картофель отварной	180	3,78	8,10	26,28	196,20	310М
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,36	0,05	26,64	104,40	349 М
Вафли	30	1,65	8,70	18,60	156,00	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>900</b>	<b>30,18</b>	<b>43,83</b>	<b>123,08</b>	<b>1001,92</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка Плюшка	100	7,80	6,11	47,80	278,00	
Молоко (т/п)	200	5,60	5,00	9,40	106,00	
Мармелад	50	0,06	0,00	39,69	160,40	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>13,46</b>	<b>11,11</b>	<b>96,89</b>	<b>544,4</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1850</b>	<b>69,213</b>	<b>78,544</b>	<b>327,6</b>	<b>2294,156</b>	

**СРЕДА**

<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша-кашка рисовая с творогом	200	11,4	14	67,2	440	188 М



Молоко стученное	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 (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>567</b>	<b>12,50</b>	<b>14,69</b>	<b>94,47</b>	<b>565,68</b>	

<b>Обед</b>						
( салат из моркови с изюмом (с курагой)	100	1,30	8,48	17,65	153,88	61 К
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,38	4,30	10,00	88,00	88 М
Плов из пшпы (куры)	210	22,92	20,95	39,42	365,4	291М
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,00	0,00	26,46	100,80	352 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Пряник	30	1,50	1,20	22,20	105,00	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>830</b>	<b>32,58</b>	<b>35,57</b>	<b>142,98</b>	<b>946,68</b>	
<b>Полдник</b>						
Печенье Курабье	60	4,02	15,48	38,76	309,60	
Чай с лимоном 180/15/7	202	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	9,00	5,76	4,41	122,40	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>357</b>	<b>13,076</b>	<b>21,249</b>	<b>54,222</b>	<b>477,584</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1754</b>	<b>58,147</b>	<b>71,508</b>	<b>291,672</b>	<b>1989,948</b>	

**четверг**

<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	100	13,60	12,24	3,90	195,00	255 М, 332М
Печенье, шо-строгановски (с соусом сметанным с луком)	180	7,58	5,93	46,62	265,10	508 Л
Хлеб пшеничная рассыпчатая						

Молочные десерты (отварен)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	71 М
Кофейный напиток элаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 К
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>28,55</b>	<b>21,37</b>	<b>87,29</b>	<b>662,19</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежеслы отварной	100	1,20	2,87	6,96	58,22	52М
Суп картофельный (с макаронными изделиями)	250	4,00	5,21	21,00	146,62	103 М
Рыба припущенная	100	18,60	2,20	0,00	84,00	227М
Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	312М
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	342 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Хлеб ржано-пшеничный	14	0,36	3,49	7,84	63,00	
Конфета Птичье молоко	14	0,36	3,49	7,84	63,00	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>884</b>	<b>32,60</b>	<b>22,51</b>	<b>121,55</b>	<b>809,44</b>	
<b>Полдник</b>						
Ватрушка с творогом	80	4,79	2,58	21,66	159,19	1281 М
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>380</b>	<b>6,19</b>	<b>3,18</b>	<b>51,66</b>	<b>298,19</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1864</b>	<b>67,344</b>	<b>47,056</b>	<b>260,5</b>	<b>1769,822</b>	

**ПЯТНИЦА**

РАЙТРАК						
Колплеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)	100	12,20	13,87	9,13	210,98	294М,330М
Макаронные изделия отварные	180	6,76	5,42	31,73	202,14	309М
Шури кабачковая	100	1,88	6,18	10,15	105,18	25 К

Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 M
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>24,00</b>	<b>25,87</b>	<b>81,31</b>	<b>656,20</b>	
<b>Обед</b>						
(Линия посезонно (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71 M
Борщ с картофелем и фасолью	250	3,98	4,56	14,05	97,86	82 M
Жаркое по-домашнему (свинина)	250	23,32	32,00	32,51	512,50	259M
Компот из смеси сухофруктов (с витамином C)	180	0,36	0,05	26,64	104,40	349 M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Мини Круасан	18	1,27	5,00	8,35	83,50	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>858</b>	<b>34,51</b>	<b>42,45</b>	<b>112,60</b>	<b>955,86</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка Венушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	1281 M
Молоко (т/п)	200	5,60	5,00	9,40	106,00	
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>430</b>	<b>12,44</b>	<b>10,49</b>	<b>62,34</b>	<b>398,9</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1888</b>	<b>70,95</b>	<b>78,8106</b>	<b>256,2523</b>	<b>2010,96227</b>	
<b>Итого по меню:</b>	<b>18370</b>	<b>656,81</b>	<b>703,13</b>	<b>3279,76</b>	<b>20671,65</b>	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>5789</b>	<b>246,44</b>	<b>247,2186</b>	<b>1248,63</b>	<b>6831,68</b>	
<b>среднее значение за завтрак</b>	<b>578,9</b>	<b>24,64</b>	<b>24,72</b>	<b>124,86</b>	<b>683,17</b>	
<b>Итого за обед</b>	<b>8737</b>	<b>304,11</b>	<b>347,05</b>	<b>1383,53</b>	<b>9719,65</b>	
<b>среднее значение за обед</b>	<b>873,7</b>	<b>30,41</b>	<b>34,70</b>	<b>138,35</b>	<b>971,96</b>	
<b>Итого за полдник</b>	<b>3844</b>	<b>106,252</b>	<b>108,868</b>	<b>647,594</b>	<b>4120,328</b>	
<b>среднее значение за полдник</b>	<b>384,4</b>	<b>10,6252</b>	<b>10,8868</b>	<b>64,7594</b>	<b>412,0328</b>	

Питательность (суточная) в пищевых веществах, энергии на обучающегося	90	92	383	2720	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме завтрак 20-25% + обед 30-35%+ полдник 10-15%) в среднем ± 10%	73	76	86	76	

Примерное меню сформировано в соответствии с единым региональным Примерным двухнедельным меню, согласованным Минобразованием Московской области с Управлением Роспотребнадзора по Московской 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:

- Корнник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Московской М.П. изд. Делу плюс, 2017г.
- Корнник рецептур хлеб и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных учреждениях Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016 г.
- Корнник рецептур хлеб и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Лапшиной В.Т. изд. Инфраинформ, 2004 г., 2011г.

12 август 1991