Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 35 г.Шахты

/Т.В. Кадырова

_____2024г.

Подписано цифровой подписью: Т.В. Кадырова
Дата: 2024.01.09 16:18:10 +03'00'

Утверждаю:
ИП Чернов К. А.

/К.А. Чернов/

_____2024г.

Примерное 2- х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся с ОВЗ в 1-4 классах (в 1-ю смену - завтрак и обед, во 2-ю смену - обед и полдник) в МБОУ СОШ №35 г. Шахты на - 2024 год

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
	грамм	б	ж	у		
1-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом, сахаром	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)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м
Итого за прием пищи	**530**	**9,37**	**17,8**	**81,30**	**523,49**	
Обед						
Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Борщ с капустой и картофелем	200	4,44	5,63	9,30	105,63	82/2017м
Биточки (со сметанным с томатом соусом)	90	7,65	17,39	9,89	228,40	268/331/2017м
Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	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
Печенье	28	2,10	3,70	17,80	116,00	п.т.
Итого:	**768**	**23,08**	**34,21**	**127,48**	**915,7**	
Полдник						
Пирожок с картофелем	80	5,04	2,91	32,74	177,60	406/2017м
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
Итого за прием пищи	**430**	**6,64**	**3,51**	**67,64**	**328,40**	
Итого за день:	**1728**	**39,09**	**55,522**	**276,416**	**1767,59**	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Омлет с запеченным картофелем	200	14,20	11,36	21,09	466,60	213/2017м
Овощи посезонно (помидор)	60	0,36	0,00	2,28	8,40	70/71/2017м
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	**520**	**23,38**	**17,38**	**76,51**	**777,54**	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
Суп картофельный (с горохом)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102/2017м
Макароны 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	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Пряник	30	1,80	4,30	16,00	109,00	п.т.
Итого за прием пищи	**730**	**21,88**	**21,00**	**123,77**	**797,39**	
Полдник						
Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	429/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	п.т.
Итого за прием пищи	**355**	**9,08**	**7,27**	**65,84**	**365,60**	
Итого за день:	**1605**	**54,339**	**45,646**	**266,118**	**1940,53**	

СРЕДА

ЗАВТРАК

Шницель мясной (со сметанным соусом)	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
Овощи посезонно (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Мармелад	15	0,03	0,00	9,80	39,32	п.т
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Итого за прием пищи	**535**	**14,63**	**22,66**	**74,86**	**564,96**	
Обед						
Салат из моркови с яблоками с маслом	60	0,64	5,09	5,11	68,81	60/2017м
Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,30	92,60	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
Печенье (Сэндвич)	25	1,25	5,00	15,25	112,50	п.т
Итого за прием пищи	**725**	**27,36**	**25,69**	**124,12**	**847,51**	
Полдник						
Ватрушка с творогом	80	10,24	6,08	32,40	224,48	410/2017м
Молоко (т/п)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	п.т.
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
Итого за прием пищи	**430**	**16,64**	**11,68**	**56,7**	**397,48**	
Итого за день:	**1690**	**58,62**	**60,022**	**255,678**	**1809,95**	

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК						
Запеканка творожная с морковью	160	15,49	9,81	27,84	266,13	224/2017м
Сметана	15	0,38	3,00	0,51	30,90	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 (мандарин)	100	0,8	0,2	7,93	38	338/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи	**510**	**26,97**	**21,02**	**71,42**	**589,77**	
Обед						
Овощи посезонно (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,62	4,66	7,36	94,12	88/2017м
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)	90	9,868	7,7	12,707	159,83	267К/330М
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	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
Мини Круасан	18	1,08	2,88	9,90	70,20	п.т.
Итого за прием пищи	**758**	**29,75**	**24,99**	**119,13**	**821,58**	
Полдник						
Булочка Домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318,00	424/2017м
Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15/2017м
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Зефир	40	0,04	0,04	34,00	128,00	п.т.
Итого за прием пищи	**340**	**12,2**	**18,467**	**91,65**	**574,99**	
Итого за день:	**1608**	**68,919**	**64,478**	**282,199**	**1986,34**	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК						
Гуляш (45/45)	90	17,00	17,39	3,60	239,00	260/2017м
Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,42	7,52	37,56	243,75	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
Печенье Курабье	30	1,92	7,47	18,24	147,60	п,т,
Итого за прием пищи	**550**	**29,47**	**34,73**	**96,14**	**815,44**	
Обед						
Салат из капусты квашеной	60	1,024	3,02	5,08	51,42	47/2017м
Суп картофельный (с рисом)	200	4,57	5,36	10,13	107,04	138/2004л
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,60	229/2017м
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	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
Вафли	30	0,80	1,00	23,20	106,20	п.т.
Итого за прием пищи	**780**	**30,33**	**23,814**	**118,135**	**825,77**	
Полдник						
Сосиска в тесте	100	9,60	13,80	26,90	270,00	420/2017м
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
Мармелад	50	0,60	0,10	10,12	39,50	п.т.
Итого за прием пищи	**350**	**11,2**	**13,9**	**57,215**	**394,3**	
Итого за день:	**1680**	**71,006**	**72,439**	**271,49**	**2035,51**	

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК						
Каша молочная Дружба	205	5,00	5,80	43,46	242,00	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)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Итого за прием пищи	**545**	**13,38**	**12,5**	**86,12**	**506,85**	
Обед						
Салат из свежей капусты с маслом	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Суп картофельный с клёцками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	154К/2016
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом)	90	7,11	7,29	8,04	125,98	279/331/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	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
Конфета Птичье молоко	14	0,35	3,08	8,26	64,20	п.т
Итого за прием пищи	**754**	**20,898**	**21,636**	**118,119**	**764,55**	**0**
Полдник						
Пирожок с повидлом	100	5,76	2,34	55,56	268,00	406/2017м
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м
Итого за прием пищи	**400**	**7,16**	**2,74**	**85,56**	**396,8**	
Итого за день:	**1699**	**41,438**	**36,876**	**289,799**	**1668,2**	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК						
Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)	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
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Какао с молоком	180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/2017м
Итого за прием пищи	**520**	**19,34**	**18,28**	**86,89**	**589,57**	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,62	96/2017м
Поджарка	90	14,08	15,02	4,44	209,35	251/2017м
Картофель отварной	150	3,00	6,15	24,30	166,50	310/2017м
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
Вафли	30	0,80	1,00	23,20	106,20	п.т.
Итого за прием пищи	**770**	**25,46**	**30,71**	**127,79**	**893,77**	
Полдник						
Булочка Плюшка	100	7,28	12,52	43,92	318,00	766/2004Л
Молоко (т/п)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	п.т.
Мармелад	50	0,60	0,10	10,12	39,50	п.т.
Итого за прием пищи	**350**	**13,68**	**17,62**	**63,635**	**464,5**	
Итого за день:	**1640**	**58,479**	**66,615**	**278,317**	**1947,844**	

СРЕДА

ЗАВТРАК						
Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188/2010 М
Молоко сгущенное	30	1,50	2,49	16,80	96,50	371К/2016
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,53	38	338/2017м
Итого за прием пищи	**510**	**13,60**	**18,62**	**95,16**	**613,49**	
Обед						
Салат из моркови с изюмом (курагой) с маслом	60	0,75	5,07	13,37	102,11	66/2017М
Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,62	4,66	7,36	94,12	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	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Пряник	30	1,80	4,30	16,00	109,00	п.т.
Итого за прием пищи	**730**	**31,09**	**25,22**	**124,97**	**866,59**	
Полдник						
Печенье Курабье	60	3,84	14,94	36,48	295,20	п.т.
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	п.т.
Итого за прием пищи	**335**	**6,74**	**17,322**	**64,27**	**440,54**	
Итого за день:	**1575**	**51,431**	**61,157**	**284,395**	**1920,62**	

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	150	6,42	7,52	37,56	243,75	302/2017м
Овощи посезонно (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)	15	1,125	1,98	9,54	69,6	п.т
Итого за прием пищи	**545**	**27,30**	**23,60**	**85,96**	**691,89**	
Обед						
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52/2017м
Суп картофельный (с макаронными изделиями)	200	2,56	3,28	18,12	112,24	103/2017м
Рыба припущенная	90	16,61	4,08	1,33	107,11	227/2017м
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017м
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
Конфета Птичье молоко	14	0,35	3,08	8,26	64,20	п.т
Итого за прием пищи	**754**	**27,83**	**19,59**	**103,22**	**702,41**	
Полдник						
Ватрушка с творогом	80	10,24	6,08	32,40	224,48	410/2017м
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м
Итого за прием пищи	**380**	**11,64**	**6,48**	**62,4**	**353,28**	
Итого за день:	**1679**	**66,7648**	**49,6642**	**251,576**	**1747,58**	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК						
Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом).	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
Икра кабачковая	60	0,98	0,96	6,16	62,40	101/2004л
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	**520**	**20,70**	**18,74**	**80,04**	**597,93**	
Обед						
Овощи посезонно (помидор)	60	0,36	0,00	2,28	8,40	70/71/2017м
Борщ с картофелем и фасолью	200	5,44	5,63	9,30	109,63	84/2017м
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	14,06	33,71	18,95	437,72	259/2017м
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
Мини Круасан	18	1,08	2,88	9,90	70,20	п.т.
Итого за прием пищи	**718**	**25,81**	**42,92**	**98,44**	**885,45**	
Полдник						
Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	429/2017м
Молоко (т/п)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	п.т.
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
Итого за прием пищи	**430**	**12,64**	**10,49**	**62,54**	**395,4**	
Итого за день:	**1668**	**59,151**	**72,151**	**241,0205**	**1878,78**	

Итого по меню:	**16572**	**569,2308**	**584,5702**	**2697,0085**	**18702,944**	
в т. **итого за завтрак**	**5285**	**198,1**	**205,316**	**834,41**	**6270,93**	
среднее значение за завтрак	*528,5*	*19,81*	*20,53*	*83,44*	*627,09*	
итого за обед	**7487**	**263,4828**	**269,7782**	**1185,1565**	**8320,72**	
среднее значение за обед	*748,7*	*26,35*	*26,98*	*118,52*	*832,07*	
итого за полдник	***3800***	***107,62***	***109,476***	***677,446***	***4111,29***	
среднее значение за полдник	*380,00*	*10,76*	*10,95*	*67,74*	*411,13*	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся		***77***	***79***	***335***	***2350***	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% + обед 30-35% + полдник 10-15%) в среднем 70%		***74***	***74***	***81***	***80***	

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 рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2010. - 544с.

Сборник рецептур 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".