Подписано цифровой подписью:
Т.В. Кадырова
Дата: 2024.01.09 16:19:57 +03'00'

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 35 г.Шахты

_____/Т.В. Кадырова
"09" 01 2024г.

Утверждаю:
ИП Чернов А. А.

_____/А. А. Чернов/
"09" 01 2024г.

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 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	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	60	4,368	7,512	26,352	190,8	424/2017м
	Итого за прием пищи	**560**	**14,78**	**27,35**	**108,98**	**742,52**	
	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)	100	8,50	19,32	10,99	253,78	268/331/2017м
	Рис отварной	180	4,3	6,45	44,02	251,64	304/2017м
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,1[illegible]	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:	**898**	**26,24**	**40,50**	**141,01**	**1039,79**	
	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:	**1888**	**47,6587**	**71,3569**	**317,6273**	**2110,7045**	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК						
Омлет с запеченным картофелем	200	14,20	11,36	21,09	466,60	213/2017м
Овощи посезонно (помидор)	100	0,60	0,00	3,80	14,00	70/71/2017м
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,87	2,41	14,34	90,54	379/2017м
Булочка Российская	40	2,8	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	**560**	**23,62**	**17,38**	**78,03**	**783,14**	
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
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	**820**	**23,497**	**23,858**	**130,155**	**857,44**	
Полдник						
Булочка Веснушка	80	6,2	4,89	38,24	222,40	429/2017м
Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15,04	60,94	376/2017м
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	п.т.
Итого за прием пищи	**375**	**9,10**	**7,27**	**67,34**	**371,69**	
Итого за день:	**1755**	**56,217**	**48,5**	**275,525**	**2012,27**	

СРЕДА

ЗАВТРАК						
Шницель мясной (со сметанным соусом)	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
Овощи посезонно (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/71/2017м
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**	**16,38**	**25,59**	**71,37**	**584,47**	
Обед						
Салат из моркови с яблоками	100	1,0	8,48	8,52	114,68	60/2017м
Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	115,75	113/2017м
Плов из птицы (куры)	210	19,47	10,98	38,27	329,81	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	**825**	**29,22**	**30,70**	**131,67**	**932,24**	
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:	**1855**	**62,2329**	**67,9723**	**259,7368**	**1914,185**	

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК						
Запеканка творожная с морковью	185	17,91	11,34	32,19	307,71	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 (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,2	338/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи	**565**	**29,11**	**22,87**	**80,58**	**650,55**	
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)	100	10,5[illegible]	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
Мини Круасан	18	1,08	2,88	9,90	70,20	п.т.
Итого за прием пищи	**888**	**34,22**	**29,19**	**131,63**	**915,89**	
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	200	0,24	0,01	15,25	63,32	377/2017м
Зефир	40	0,04	0,04	34,00	128,00	п.т.
Итого за прием пищи	**360**	**12,2**	**18,467**	**93,17**	**581,32**	
Итого за день:	**1813**	**75,533**	**70,528**	**305,382**	**2147,76**	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК						
Гуляш (50/50)	100	18,63	19,32	4,00	265,56	260/2017м
Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
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**	**31,24**	**31,99**	**88,40**	**767,31**	
Обед						
Салат из капусты квашеной	100	1,707	5,04	8,46	85,70	47/2017м
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
Вафли	30	0,8[illegible]	1,00	23,20	106,20	п.т.
Итого за прием пищи	**900**	**32,77**	**28,13**	**128,13**	**914,34**	
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:	**1850**	**75,2162**	**74,0168**	**273,7478**	**2075,945**	

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК						
Каша молочная Дружба	250	6,1	7,07	53,00	295,12	175/2017м
Сыр порциями	20	4,6	5,90	0,00	72,00	15/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Булочка Октябренок	60	6,78	1,74	25,455	144,75	427/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Итого за прием пищи	**550**	**20,86**	**15,113**	**111,32**	**660,7**	
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)	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
Конфета Птичье молоко	14	0,35	3,08	8,26	64,20	п.т
Итого за прием пищи	**884**	**24,0[illegible]5**	**25,6405**	**131,9159**	**870,917**	
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:	**1834**	**52,0215**	**43,4935**	**328,7909**	**1928,437**	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК						
Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)	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	180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/2017м
Итого за прием пищи	**600**	**21,[illegible]5**	**22,41**	**98,53**	**682,60**	
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
Поджарка	100	15,64	16,69	4,93	232,61	251/2017м
Картофель отварной	180	3,60	7,38	29,16	199,80	310/2017м
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м
Вафли	30	0,80	1,00	23,20	106,20	п.т.
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	**900**	**28,62**	**36,69**	**139,53**	**1007,39**	
Полдник						
Булочка Плюшка	100	7,28	12,52	43,92	318,00	430/2017м
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,[illegible]**	**17,62**	**63,635**	**464,5**	
Итого за день:	**1850**	**63,8512**	**76,7277**	**301,6945**	**2154,4872**	

СРЕДА

ЗАВТРАК

Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188 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 (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
Итого за прием пищи	**560**	**13,40**	**19,02**	**102,33**	**641,49**	
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)	210	19,47	10,98	38,27	329,805	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	**830**	**33,92**	**30,28**	**137,54**	**973,90**	
Полдник						
Печенье Курабье	60	3,84	14,94	36,48	295,20	п.т.
Чай с лимоном	200	0,27	0,01	15,25	63,32	377/2017м
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	п.т.
Итого за прием пищи	**355**	**6,7[illegible]**	**17,33**	**65,79**	**446,87**	
Итого за день:	**1745**	**54,0[illegible]76**	**66,6211**	**305,655**	**2062,255**	

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	180	2,85	2,41	14,34	90,54	379/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи	**600**	**27,77**	**23,16**	**85,05**	**677,04**	
Обед						
Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	52/2017м
Суп картофельный (с макаронными изделиями)	250	3,20	4,10	22,65	140,30	103/2017м
Рыба припущенная	100	18,[illegible]	4,53	1,48	119,01	227/2017м
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	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	**884**	**31,49**	**24,22**	**115,28**	**806,94**	
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:	**1864**	**70,8994**	**53,8618**	**262,7358**	**1837,2611**	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК						
Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)	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
Икра кабачковая	100	1,63	1,60	10,27	104,00	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	**600**	**23,65**	**21,75**	**91,62**	**699,99**	
Обед						
Овощи посезонно (помидор)	100	0,60	0,00	3,80	14,00	70/71/2017м
Борщ с картофелем и фасолью	250	6,80	7,04	11,63	137,04	84/2017м
Жаркое по-домашнему (свинина)	250	17,[illegible]	42,14	23,69	547,14	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	**858**	**30,93**	**52,76**	**107,02**	**1027,88**	
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:	**1888**	**67,22**	**84,99**	**261,18**	**2123,26**	

Итого по меню:	**18342**	**624,93**	**658,07**	**2892,08**	**20366,57**	
в т.ч итого за завтрак	**5795**	**222,[illegible]6**	**226,62**	**916,21**	**6889,82**	
среднее значение за завтрак	*579,5*	*22,2[illegible]*	*22,66*	*91,62*	*688,98*	
итого за обед	**8687**	**294,90**	**321,97**	**1293,88**	**9346,71**	
среднее значение за обед	*868,7*	*29,49*	*32,20*	*129,39*	*934,67*	
итого за полдник	***3860***	***107,67***	***109,48***	***681,99***	***4130,04***	
среднее значение за полдник	*386*	*10,77*	*10,95*	*68,20*	*413,004*	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся		***90***	***92***	***383***	***2720***	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% + обед 30-35%+ полдник 10-15%) в среднем 65-70%		***69***	***72***	***76***	***75***	

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 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 учре кдениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2010. - 544. .

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".