

МБОУ СОШ № 35 г. Шахты

ИП Чернов К.А.

/Т.В. Кадырова

/К.А. Чернов/

" 2024г.

2024г.

**Примерное 2-х недельное меню
для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих
начальное общее образование (1-4 классов) 1 смена (завтрак).**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
			б	ж	у		
		грамм	б	ж	у		
1я- неделя		1-день					
		ПОНЕДЕЛЬНИК					
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная с маслом, сахаром 180/10/10	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)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017м
Итого за прием пищи		550	9,45	17,88	83,26	532,29	
1я- неделя		2-день					
		ВТОРНИК					
ЗАВТРАК							
	Омлет с запеченным картофелем со сливочным маслом	200/5	14,20	11,36	21,09	466,60	213/2017м

Икра кабачковая	60	0,98	0,96	6,16	62,40	101/2004л
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,17	2,68	15,93	100,6	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	545	24,32	18,61	81,98	841,60	
1я-неделя						
3-день						
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
Шницель мясной (со сметанным соусом) 60/30	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
Салат из свеклы отварной с маслом растительным и кукурузой	60	0,84	3,61	4,96	55,68	53/2017м
Кукуруза консервированная	20	0,62	0,04	1,3	8	29,/2016К
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Печенье «курабье»	18	1,15	3,02	12,33	81,18	
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Итого за прием пищи	558	16,73	29,27	81,97	661,5	
1я-неделя						
4-день						
ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК						
Залежанка творожная с морковью	160	15,49	9,81	27,84	266,13	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	15	3,48	4,43	0,00	54,00	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	535	26,78	22,31	75,42	614,87	

1я- неделя		5-день					
ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК							
	Гуляш (45/45)	90	17,00	17,39	3,60	239,00	260/2017м
	Салат из свежей капусты с яблоком	60	0,65	1,52	4,38	33,78	46/2017м
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,42	7,52	37,56	243,75	304/2017м
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
	Пряник	40	2,36	1,88	30,0	146,4	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи		560	29,77	28,71	108,40	811,78	
2я- неделя		6-день					
ПОНЕДЕЛЬНИК							
	Каша молочная Дружба	200	4,88	5,66	42,40	236,00	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)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017м
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Итого за прием пищи		560	13,34	12,44	87,02	509,65	
2я- неделя		7-день					
ВТОРНИК							
ЗАВТРАК							
	Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом) 60/30	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
	Огурец свежий по сезонно	20	0,16	0	0,5	2,8	70/71/2017м
	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		560	19,91	18,66	89,15	603,12	
8я- неделя		8-день					
СРЕДА							
ЗАВТРАК							
Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188 М	
Молоко сгущенное	35	1,75	2,91	19,60	112,58	371К/2016	
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м	
Фрукты (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017м	
Итого за прием пищи		535	13,53	19,32	102,19	644,37	
2я- неделя		9-день					
ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК							
Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком) 60/30	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)	30	2,25	3,96	19,08	139,20	п.т	
Итого за прием пищи		560	28,42	25,58	95,50	761,49	
2я- неделя		10-день					
ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК							
Котлеты рубленные из птицы (со сметанным соусом) 60/30	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	
Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	0,97	1,65	3,88	34,20	49/2017м	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м	
Мармелад	32	0,032	0	25,41	102,72		

Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Итого за прием пищи	552	20,72	19,43	103,17	672,45	
Итого по меню	5235	196,06	203,60	814,32	6164,53	
<i>среднее значение за завтрак (при норме 500гр.)</i>	523,5	19,61	20,36	81,43	616,45	
<i>Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет</i>		77	79	335	2350	
<i>Выполнение (от суточной потребности) % (при норме 20-25%)</i>		25	26	24	26	

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".

Исполнитель
ИП К.А. Чернов

/К.А. Чернов/

Заказчик
Директор МБОУ СОШ №35 г. Шахты

/Т.В. Кадырова/