последнее меню 16 чотное питание

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 15 г.Шахты
_____М.Л.Абрамян
"12" 01 2022г.

Утверждаю:
ИП (ООО)
_____И.В.Галдавадзе
"12" 01 2022г.

Примерное 2- х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся с ОВЗ в 1-4 классах МБОУ СОШ №15 г.Шахты на 2-е полугодие 2021-2022 учебного года

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пишевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
		грамм	б	ж	у		
1-я неделя							
	ПОНЕДЕЛЬНИК						
	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	3,04	1,12	20,56	104,48	
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого за прием пищи	**530**	**9,04**	**14,69**	**71,10**	**455,472**	
	Обед						
	Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10	45М
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,61	4,14	10,99	88,39	82М
	Биточки (со сметанным с томатом соусом)	90	12,70	12,61	13,71	219,74	268М, 331М
	Рис отварной	150	3,80	2,72	40,00	199,65	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	
Итого:		**768**	**25,999**	**30,924**	**150,006**	**983,08**	
Полдник							
	Пирожок с картофелем	80	5,10	5,30	26,10	174,00	738 Л
	Коктейль молочный "Чудо" в ассортименте	200	5,60	4,00	19,00	134,00	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Итого за прием пищи		**430**	**11,30**	**9,90**	**59,80**	**378,50**	
Итого за день:		**1728**	**46,339**	**55,514**	**280,907**	**1817,052**	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

	Омлет с запеченным картофелем	200	17,60	27,20	14,51	365,80	213 М
	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	60	1,13	3,71	6,09	63,11	41М
	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	3,04	1,12	20,56	104,48	
Итого за прием пищи		**520**	**30,73**	**40,46**	**88,99**	**833,22**	
	Обед						
	Винегрет овощной	60	0,76	3,09	4,01	47,48	67 М
	Суп картофельный (с горохом)	200	8,13	6,52	17,84	165,25	102 М
	Макароны отварные с сыром	200	10,55	8,17	45,19	297,44	204 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	
	Пряник	30	1,50	1,20	22,20	105,00	
	Итого за прием пищи	**730**	**25,42**	**19,62**	**142,95**	**849,57**	
	Полдник						
	Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	429 М
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 М/иоп
	Йогурт фруктовый в ассортименте	95	9,00	5,76	4,41	122,40	
	Итого за прием пищи	**355**	**15,24**	**10,65**	**53,43**	**387,90**	
	Итого за день:	**1605**	**71,385**	**70,734**	**285,368**	**2070,69**	

СРЕДА

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	3,04	1,12	20,56	104,48	
	Мармелад	15	0,03	0,00	10,80	45,00	
	Чай с лимоном	187	0,06	0,01	9,17	37,96	377 М/ссж
	Итого за прием пищи	**542**	**21,87**	**22,35**	**80,89**	**616,68**	
	Обед						
	Салат из моркови с яблоками	60	0,65	3,10	6,55	57,95	59М
	Суп-лапша домашняя	200	2,25	4,64	11,12	96,00	113М
	Плов из птицы (куры)	200	21,83	19,95	37,54	418	291М
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,36	0,05	26,64	104,40	349 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 (Сэндвич)	25	1,48	6,40	14,75	122,20	
	Итого за прием пищи	**725**	**31,05**	**34,78**	**123,85**	**932,15**	

	Полдник						
	Ватрушка с творогом	80	4,79	2,58	21,66	159,19	1281 М
	Молоко (т/п)	200	5,60	5,00	9,40	106,00	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Итого за прием пищи		**430**	**10,99**	**8,18**	**45,76**	**335,69**	
Итого за день:		**1697**	**63,901**	**65,31**	**250,493**	**1884,522**	

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	3,04	1,12	20,56	104,48	
Итого за прием пищи		**510**	**32,79**	**23,52**	**73,09**	**644,36**	
	Обед						
	Салат из свеклы отварной	60	0,86	2,06	5,02	41,92	52 М
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,90	3,44	8,00	70,40	88 М
	Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)	90	13,3	8,96	10,64	177,33	267 К, 330М
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	4,35	39,40	212,52	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	
Итого за прием пищи		**758**	**30,68**	**24,45**	**130,88**	**847,07**	
	Полдник						
	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/иоп
	Зефир	40	0,72	0,48	0,00	21,33	
Итого за прием пищи		**362**	**11,616**	**13,589**	**73,492**	**461,914**	
Итого за день:		**1630**	**75,085**	**61,559**	**277,458**	**1953,348**	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

	Гуляш (45/45)	90	17,02	18,74	2,41	246,47	260 М/ссж
	Салат из соленных огурцов с луком	60	0,18	3,41	1,57	37,03	21М
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	302 М
	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	11,05	45,58	376 М/иоп
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	
	Печенье Курабье	30	2,01	7,74	19,38	154,80	
Итого за прием пищи		**550**	**31,00**	**33,30**	**94,37**	**800,88**	
	Обед						
	Салат из капусты квашеной	60	0,78	3,00	4,80	50,40	47 М
	Суп картофельный (с рисом)	200	2,27	2,33	17,70	100,90	133 К
	Рыба тушенная с овощами	100	10,629	10,414	11,817	183,876	229М
	Картофельное пюре	150	3,33	6,75	22,66	133,89	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	
Итого за прием пищи		**780**	**23,139**	**31,834**	**129,285**	**859,466**	
	Полдник						
	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	
Итого за прием пищи		**350**	**10,39**	**12,22**	**81,18**	**477,75**	

Итого за день:		**1680**	**64,525**	**77,353**	**304,837**	**2138,1**	

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

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	3,04	1,12	20,56	104,48	
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 М/иоп
Итого за прием пищи	**545**	**15,09**	**14,26**	**75,88**	**496,19**	
Обед						
Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10	45М
Суп картофельный с клёцками	200	2,32	2,95	18,98	128,88	108 М
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом)	90	12,26	12,81	11,97	212,65	279 М, 331М
Макаронные изделия отварные	150	5,63	4,35	35,99	192,21	309М
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	
Конфета Птичье молоко	14	0,36	3,49	7,84	63,00	
Итого за прием пищи	**754**	**26,454**	**27,306**	**140,709**	**917,24**	**0**
Полдник						
Пирожок с повидлом	100	4,75	11,50	37,62	262,50	458 М
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
Итого за прием пищи	**400**	**6,55**	**11,9**	**65,32**	**392,5**	
Итого за день:	**1699**	**48,094**	**53,466**	**281,909**	**1805,93**	

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	3,04	1,12	20,56	104,48	
	Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 М/иоп
Итого за прием пищи		**520**	**22,78**	**21,52**	**94,37**	**667,71**	
	Обед						
	Винегрет овощной	60	0,76	3,09	4,01	47,48	67 М
	Рассольник ленинградский	200	1,76	3,60	10,16	80,00	96 М
	Поджарка	90	14,08	15,02	4,44	209,35	251 М
	Рис отварной	150	3,80	4,35	40,00	199,65	304М
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,70	0,05	19,91	83,95	349 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	
Итого за прием пищи		**770**	**27,23**	**35,45**	**124,37**	**910,03**	
	Полдник						
	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	
Итого за прием пищи		**350**	**13,46**	**11,11**	**96,89**	**544,4**	
Итого за день:		**1640**	**63,475**	**68,079**	**315,623**	**2122,14**	

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	
Итого за прием пищи		**517**	**12,70**	**14,29**	**87,27**	**533,18**	
	Обед						
	Салат из моркови с изюмом (с курагой)	60	0,78	5,09	10,59	92,33	61 К
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,13	4,32	13,36	104,80	88 М/иоп
	Плов из птицы (куры)	200	21,83	19,95	37,54	418	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	
Итого за прием пищи		**730**	**31,72**	**31,20**	**137,40**	**954,53**	
	Полдник						
	Ватрушка с творогом	80	4,79	2,58	21,66	159,19	1281 М
	Коктейль молочный "Чудо" в ассортименте	200	5,60	4,00	19,00	134,00	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за прием пищи		**380**	**10,79**	**6,98**	**50,46**	**340,19**	
Итого за день:		**1627**	**55,206**	**52,469**	**275,13**	**1827,904**	
	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
	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
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	
	Кондитерские изделия (печенье)	15	0,7	0,18	6,6	33,44	
Итого за прием пищи		**545**	**30,74**	**23,92**	**86,01**	**699,53**	

	Обед						
	Салат из свеклы отварной	60	0,72	1,72	4,18	34,93	52М
	Суп картофельный (с макаронными изделиями)	200	3,20	4,17	16,80	117,30	103 М
	Рыба припущенная	90	16,74	1,08	0,00	75,60	227 М
	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	312 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	
	Конфета Птичье молоко	14	0,36	3,49	7,84	63,00	
Итого за прием пищи		**754**	**29,01**	**14,37**	**110,95**	**686,12**	
	Полдник						
	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/иоп
	Йогурт фруктовый в ассортименте	95	9,00	5,76	4,41	122,40	
Итого за прием пищи		**357**	**13,076**	**21,249**	**54,222**	**477,584**	
Итого за день:		**1656**	**72,827**	**59,542**	**251,186**	**1863,24**	
	ПЯТНИЦА						
	ЗАВТРАК						
	Котлеты рубленные из кур(со сметанным соусом)	90	14,27	13,71	13,32	234,00	296М,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	3,04	1,12	20,56	104,48	
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 М/иоп
Итого за прием пищи		**520**	**23,72**	**20,67**	**85,45**	**624,19**	
	Обед						
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	60	1,76	6,93	10,03	110,18	42 М
	Борщ с картофелем и фасолью на курином бульоне	200	3,94	5,40	16,70	131,00	82 М/иоп
	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	18,66	25,60	26,01	410,00	259М

	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,36	0,05	26,64	104,40	349 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	
Итого за прием пищи		**718**	**30,47**	**43,62**	**114,98**	**972,68**	
	Полдник						
	Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	429 М
	Молоко (т/п)	200	5,60	5,00	9,40	106,00	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Итого за прием пищи		**430**	**12,44**	**10,49**	**62,34**	**398,9**	
Итого за день:		**1668**	**66,63**	**74,784**	**262,768**	**1995,77**	

Итого по меню:		**16630**	**627,467**	**638,81**	**2785,679**	**19478,696**	
в т.ч.	**итого за завтрак**	**5299**	**230,45**	**228,973**	**837,42**	**6371,43**	
	среднее значение за завтрак	*529,9*	*23,05*	*22,90*	*83,74*	*637,14*	
	итого за обед	**7487**	**281,165**	**293,569**	**1305,368**	**8911,942**	
	среднее значение за обед	*748,7*	*28,12*	*29,36*	*130,54*	*891,19*	
	итого за полдник	***3844***	***115,852***	***116,268***	***642,894***	***4195,328***	
	среднее значение заполдник	*384,40*	*11,59*	*11,63*	*64,29*	*419,53*	
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%			***81***	***81***	***83***	***83***	

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. для обучающихся возрастной категории 7-11 лет

Рецептуры с пометкой /иоп- рецептуры на основе нижеуказанных справочников, со сниженным содержанием жиров, соли, сахара.

Использованная литература:

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

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

3.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Лапшиной В.Т. изд. Хлебпродинформ, 2004 г., 2011г.