

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ № 15 г.Шахты

М.Л.Абрамян

" 04" апреля 2022г.

Утверждаю:

ИП И.В.Галдавадзе

И.В.Галдавадзе

" 04" апреля 2022г.

2-х недельное меню

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 классов) в МБОУ СОШ №15 г.Шахты на 2-е полугодие 2021-2022 учебного года (I смена)

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
			б	ж	у		
1-я неделя							
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/сжж
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14 М
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого за прием пищи	530	9,16	13,97	69,86	444,992	

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

ЗАВТРАК										
Омлет с запеченным картофелем	200	17,60	27,20	14,51	365,80	213 M				
Икра кабачковая	60	1,20	5,40	0,00	57,00	25 K				
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					
Итого за прием пищи	520	30,92	41,43	81,66	816,63					

СРЕДА

ЗАВТРАК						
Шницель мясной (со сметанным соусом)	90	14,60	14,28	13,68	241,75	268 M, 330M
Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	312 M
Салат из свежлы с огурцами солеными	60	0,81	3,66	4,02	53,60	55M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Мармелад	15	0,03	0,00	10,80	45,00	
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	11,05	45,58	377 M
Итого за прием пищи	542	21,99	21,63	81,53	613,82	

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК						
Запеканка творожная с морковью	160	19,33	11,03	25,26	281,81	224 M
Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 M
Сыр порциями	15	4,09	4,60	0,49	60,00	15 M
Фрукты (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Итого за прием пищи	510	32,91	22,80	71,85	633,88	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК						
Гуляш (45/45)	90	17,02	18,74	2,41	246,47	260 M/сжж
Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10	45M
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	302 M
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 M/сжж
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Печенье Курабье	30	2,01	7,74	19,38	154,80	
Итого за прием пищи	550	32,10	32,23	97,95	810,79	

2-я неделя

СРЕДНЕГОДОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

ПОНЕДЕЛЬНИК

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	3,16	0,40	19,32	94,00	
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 М/сжж
Итого за прием пищи	545	15,21	13,54	74,84	486,51	

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	3,16	0,40	19,32	94,00	
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 М/иоп
Итого за прием пищи	520	22,90	20,80	93,13	657,23	

СРЕДА

ЗАВТРАК						
Запеканка рисовая с творогом	200	11,4	14	67,2	440	188 М
Молоко гущенное	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	

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
Овощи соленные порционные (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70М
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 К
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Кондитерские изделия (печенье)	15	0,7	0,18	6,6	33,44	
Итого за прием пищи	545	30,14	17,86	85,79	639,85	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Котлеты рубленые из птицы(со сметанным соусом)	90	10,98	12,48	8,22	189,88	294М,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	3,16	0,40	19,32	94,00	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 М/ссж
Итого за прием пищи	520	20,55	18,72	79,31	570,39	

Итого по меню	5299	228,57	217,267	823,20	6207,29	
среднее значение за завтрак (при норме 500гр.)	529,9	22,86	21,73	82,32	620,73	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет		77	79	335	2350	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме 20-25%)		30	28	25	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

Рецептуры с пометкой /и/оп- рецептуры на основе нижеуказанных справочников, со сниженным содержанием жиров, соли, сахара. Исползованная литература:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. изд. ДеЛи плюс, 2011,2017г.

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