

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ №15 г.Шахты

М.Л.Абрамян



" 01 "

09

2023г.

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 №15 г.Шахты на I полугодие 2023-2024 учебного года



" 01 "

09

2023г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
		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 ржан-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010М
Печенье	28	2,10	3,70	17,80	116,00	п.г.
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 сезонно (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	68,918	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, тушеная 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	30,336	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 клецками	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.г
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 стуженное	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 Гтичье 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:									
в т. итого за завтрак	16572	569,2368	584,5702	2697,0085	18702,944				
<i>среднее значение за завтрак</i>	<i>5285</i>	<i>198,13</i>	<i>205,316</i>	<i>834,41</i>	<i>6270,93</i>				
итого за обед	7487	263,4828	269,7782	1185,1565	8320,72				
<i>среднее значение за обед</i>	<i>748,7</i>	<i>26,35</i>	<i>26,98</i>	<i>118,52</i>	<i>832,07</i>				
итого за полдник	3800	107,62	109,476	677,446	4111,29				
<i>среднее значение за полдник</i>	<i>380,00</i>	<i>10,76</i>	<i>10,95</i>	<i>67,74</i>	<i>411,13</i>				

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 от 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 рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.
- Сборник рецептов 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".