

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ №15 г.Шахты

М.Л.Абрамян



" 01 " 09 2023г.

Утверждаю:

ИП Галдавадзе И.В.

И.В.Галдавадзе



2023г

### Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий 5-11 классов (в 1-ю смену- завтрак), в т.ч. для обучающихся с ОВЗ (в 1-ю смену - завтрак и обед, во 2-ю смену - обед и полдник) в МБОУ СОШ №15 г.Шахты на 2023 год

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
		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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>560</b>	<b>14,78</b>	<b>27,35</b>	<b>108,98</b>	<b>742,52</b>	

**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	4,38	6,45	44,02	251,64	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 ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010М
Печенье	28	2,10	3,70	17,80	116,00	п.г.
<b>Итого:</b>	<b>898</b>	<b>26,24</b>	<b>40,50</b>	<b>141,01</b>	<b>1039,79</b>	

**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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>430</b>	<b>6,64</b>	<b>3,51</b>	<b>67,64</b>	<b>328,40</b>	



Итого за день:		1888	47,6587	71,3569	317,6273	2110,7045
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
	Омлет с запеченным картофелем	200	14,20	11,36	21,09	466,60
	Овощи посезонно (помидор)	100	0,60	0,00	3,80	14,00
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54
	Булочка Российская	40	2,81	3,21	19,48	118,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>560</b>	<b>23,62</b>	<b>17,38</b>	<b>78,03</b>	<b>783,14</b>
<b>Обед</b>						
	Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,7	76
	Суп картофельный (с горохом)	250	5,49	5,27	16,54	148,25
	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,06	38,13	276,93
	Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Пряник	30	1,80	4,30	16,00	109,00
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>820</b>	<b>23,497</b>	<b>23,858</b>	<b>130,155</b>	<b>857,44</b>
						п.т.

	<b>Полдник</b>								
	Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	429/2017М		
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,94	376/2017М		
	Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	п.т.		
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>375</b>	<b>9,10</b>	<b>7,27</b>	<b>67,34</b>	<b>371,69</b>			
	<b>Итого за день:</b>	<b>1755</b>	<b>56,217</b>	<b>48,5</b>	<b>275,525</b>	<b>2012,27</b>			

### 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 сезонно (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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>16,38</b>	<b>25,59</b>	<b>71,37</b>	<b>584,47</b>	

#### Обед

	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	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.
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>825</b>	<b>29,22</b>	<b>30,70</b>	<b>131,67</b>	<b>932,24</b>	
	<b>Полдник</b>						
	Вагрушка 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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>430</b>	<b>16,64</b>	<b>11,68</b>	<b>56,7</b>	<b>397,48</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1855</b>	<b>62,2329</b>	<b>67,9723</b>	<b>259,7368</b>	<b>1914,185</b>	

**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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>565</b>	<b>29,11</b>	<b>22,87</b>	<b>80,58</b>	<b>650,55</b>	

**Обед**

Овощи сезонно (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 пчени с морковью (со сметанным соусом)	100	10,96	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.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>888</b>	<b>34,22</b>	<b>29,19</b>	<b>131,63</b>	<b>915,89</b>	



	<b>Полдник</b>													
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.							
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>360</b>	<b>12,2</b>	<b>18,467</b>	<b>93,17</b>	<b>581,32</b>								
<b>Итого за день:</b>		<b>1813</b>	<b>75,533</b>	<b>70,528</b>	<b>305,382</b>	<b>2147,76</b>								

**ПЯТНИЦА**

<b>ЗАВТРАК</b>														
Гуляш (50/50)		100	18,89	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							
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>600</b>	<b>31,24</b>	<b>31,99</b>	<b>88,40</b>	<b>767,31</b>								
<b>Обед</b>														
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	0,80	1,00	23,20	106,20	п.т.							
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>900</b>	<b>32,77</b>	<b>28,13</b>	<b>128,13</b>	<b>914,34</b>								
<b>Полдник</b>														
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.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>11,2</b>	<b>13,9</b>	<b>57,215</b>	<b>394,3</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1850</b>	<b>75,2162</b>	<b>74,0168</b>	<b>273,7478</b>	<b>2075,945</b>	

2-я неделя

### ПОНЕДЕЛЬНИК

#### ЗАВТРАК

Каша молочная Дружба	250	6,10	7,07	53,00	295,12	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
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>20,86</b>	<b>15,113</b>	<b>111,32</b>	<b>660,7</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
Суп картофельный с клецками	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 Птичьё молоко	14	0,35	3,08	8,26	64,20	п.т.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>884</b>	<b>24,0045</b>	<b>25,6405</b>	<b>131,9159</b>	<b>870,917</b>	



	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	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>400</b>	<b>7,16</b>	<b>2,74</b>	<b>85,56</b>	<b>396,8</b>					
<b>Итого за день:</b>	<b>1834</b>	<b>52,0215</b>	<b>43,4935</b>	<b>328,7909</b>	<b>1928,437</b>					

### ВТОРНИК

<b>ЗАВТРАК</b>									
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>21,55</b>	<b>22,41</b>	<b>98,53</b>	<b>682,60</b>				

### 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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>900</b>	<b>28,62</b>	<b>36,69</b>	<b>139,53</b>	<b>1007,39</b>				
<b>Полдник</b>									
Булочка Пшошка	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.
<b>Итого за прием пицци</b>	<b>350</b>	<b>13,68</b>	<b>17,62</b>	<b>63,635</b>	<b>464,5</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1850</b>	<b>63,8512</b>	<b>76,7277</b>	<b>301,6945</b>	<b>2154,4872</b>	

**СРЕДА**

**ЗАВТРАК**

Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188 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 (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017М
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>560</b>	<b>13,40</b>	<b>19,02</b>	<b>102,33</b>	<b>641,49</b>	

**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.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>830</b>	<b>33,92</b>	<b>30,28</b>	<b>137,54</b>	<b>973,90</b>	

**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.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>355</b>	<b>6,77</b>	<b>17,33</b>	<b>65,79</b>	<b>446,87</b>	

**Итого за день:**

	<b>1745</b>	<b>54,0876</b>	<b>66,6211</b>	<b>305,655</b>	<b>2062,255</b>	
--	-------------	----------------	----------------	----------------	-----------------	--

**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 сезонно (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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>27,77</b>	<b>23,16</b>	<b>85,05</b>	<b>677,04</b>	
	<b>Обед</b>						
	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	18,45	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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>884</b>	<b>31,49</b>	<b>24,22</b>	<b>115,28</b>	<b>806,94</b>	
	<b>Полдник</b>						
	Вагрушка 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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>380</b>	<b>11,64</b>	<b>6,48</b>	<b>62,4</b>	<b>353,28</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1864</b>	<b>70,8994</b>	<b>53,8618</b>	<b>262,7358</b>	<b>1837,2611</b>	



**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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>23,65</b>	<b>21,75</b>	<b>91,62</b>	<b>699,99</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи сезонно (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	17,57	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.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>858</b>	<b>30,93</b>	<b>52,76</b>	<b>107,02</b>	<b>1027,88</b>	
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>430</b>	<b>12,64</b>	<b>10,49</b>	<b>62,54</b>	<b>395,4</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1888</b>	<b>67,22</b>	<b>84,99</b>	<b>261,18</b>	<b>2123,26</b>	
<b>Итого по меню:</b>	<b>18342</b>	<b>624,93</b>	<b>658,07</b>	<b>2892,08</b>	<b>20366,57</b>	



в т.ч.	итого за завтрак	5795	222,36	226,62	916,21	6889,82
	среднее значение за завтрак	579,5	22,24	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 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".