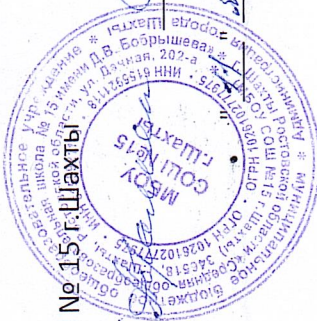


Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 15 г. Шахты

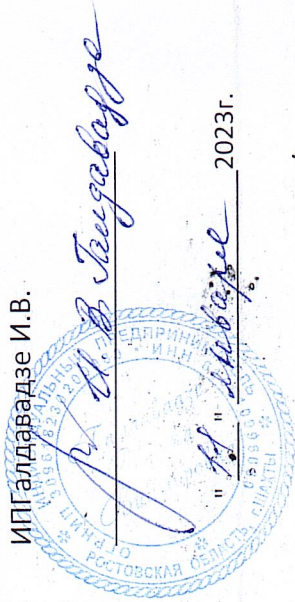


\_\_\_\_\_ 2023г.

2023г.

Утверждаю:

ИПГалдарвадзе И.В.



### Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся получающих начальное общее образование (1-4 классов) в МБОУ\_СОШ №15\_ на 2-е полугодие 2022-2023 учебного года (I смена)

| Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые (г)<br>вещества |   |   | Энергети<br>ческая<br>ценность | № рецептуры<br>по сборнику |
|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|---|---|--------------------------------|----------------------------|
|                                   |                 | б                       | ж | у |                                |                            |

**1-я неделя**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

| ЗАВТРАК                                       |            |             |              |              |                |       |
|---|------------|-------------|--------------|--------------|----------------|-------|
| Каша манная молочная вязкая с маслом, сахаром | 200        | 4,57        | 8,49         | 37,68        | 176,70         | 302 Л |
| Чай с сахаром                                 | 180        | 0,00        | 0,00         | 10,98        | 43,90          | 376 М |
| 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             |       |
| <b>Итого за прием пищи</b>                    | <b>530</b> | <b>8,21</b> | <b>16,54</b> | <b>77,91</b> | <b>427,692</b> |       |

**ВТОРНИК**

| ЗАВТРАК                                   |            |              |              |              |               |       |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|
| Омлет с запеченным картофелем             | 200        | 17,60        | 27,20        | 14,51        | 365,80        | 213 М |
| Овощи сезонно (помидор)                   | 60         | 0,66         | 0,12         | 2,28         | 14,40         | 71 М  |
| 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         | 3,16         | 0,40         | 19,32        | 94,00         |       |
| <b>Итого за прием пищи</b>                | <b>520</b> | <b>30,38</b> | <b>36,15</b> | <b>83,94</b> | <b>774,03</b> |       |

**СРЕДА**

| ЗАВТРАК                              |     |       |       |       |        |             |
|--------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------------|
| Шницель мясной (со сметанным соусом) | 90  | 14,60 | 14,28 | 13,68 | 241,75 | 268 М, 330М |
| Картофельное пюре                    | 150 | 3,15  | 6,75  | 21,90 | 163,50 | 312 М       |
| Овощи сезонно-(огурец)               | 60  | 0,42  | 0,06  | 1,14  | 6,60   | 71 М        |
| 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 М       |

|                                |  |            |              |              |              |               |
|--------------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Итого за прием пищи            |  | 542        | 21,42        | 21,50        | 77,89        | 596,43        |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                 |  |            |              |              |              |               |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 |  |            |              |              |              |               |
| Запеканка творожная с морковью |  | 160        | 19,33        | 11,03        | 25,26        | 281,81        |
| Сметана                        |  | 15         | 0,39         | 2,25         | 0,54         | 24,30         |
| Какао с молоком                |  | 180        | 5,14         | 4,32         | 18,74        | 135,77        |
| Сыр порциями                   |  | 15         | 4,09         | 4,60         | 0,49         | 60,00         |
| Фрукты (мандарин)по сезону     |  | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 47            |
| Хлеб пшеничный                 |  | 40         | 3,16         | 0,40         | 19,32        | 94,00         |
| <b>Итого за прием пищи</b>     |  | <b>510</b> | <b>32,51</b> | <b>23,00</b> | <b>74,15</b> | <b>642,88</b> |

**ПЯТНИЦА**

|                            |  |            |              |              |              |               |
|----------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>             |  |            |              |              |              |               |
| Гуляш (45/45)              |  | 90         | 17,02        | 18,74        | 2,41         | 246,47        |
| Салат из свежей капусты    |  | 60         | 1,22         | 3,07         | 6,46         | 59,10         |
| Каша пшеничная рассыпчатая |  | 150        | 6,32         | 4,94         | 38,85        | 221,25        |
| Чай с сахаром              |  | 180        | 0,00         | 0,00         | 10,98        | 43,90         |
| Хлеб пшеничный             |  | 40         | 3,16         | 0,40         | 19,32        | 94,00         |
| Печенье Курабье            |  | 30         | 2,01         | 7,74         | 19,38        | 154,80        |
| <b>Итого за прием пищи</b> |  | <b>550</b> | <b>29,73</b> | <b>34,89</b> | <b>97,40</b> | <b>819,52</b> |

**2-я неделя**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

|                            |  |            |              |              |              |               |
|----------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>             |  |            |              |              |              |               |
| Каша молочная Дружба       |  | 205        | 7,56         | 8,14         | 34,25        | 241,61        |
| Сыр порциями               |  | 20         | 4,09         | 4,60         | 0,49         | 60,00         |
| 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         |
| <b>Итого за прием пищи</b> |  | <b>545</b> | <b>15,21</b> | <b>13,54</b> | <b>74,84</b> | <b>486,51</b> |

**ВТОРНИК**

|  |  |     |      |      |       |             |
|--|--|-----|------|------|-------|-------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                                 |  |     |      |      |       |             |
| Тефтели рыбные- (с соусом сметанным с томатом) |  | 90  | 9,77 | 7,43 | 11,08 | 150,62      |
| Рис отварной                                   |  | 150 | 3,83 | 5,35 | 40,00 | 223,54      |
| Салат из свеклы с зеленым горошком             |  | 60  | 1,08 | 2,50 | 5,44  | 48,83       |
| Хлеб пшеничный                                 |  | 40  | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00       |
|  |  |     |      |      |       | 239 М, 331М |
|  |  |     |      |      |       | 304М        |
|  |  |     |      |      |       | 53М         |

|                            |            |              |              |              |               |       |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|
| Какао с молоком            | 180        | 5,14         | 4,32         | 18,74        | 135,77        | 382 М |
| <b>Итого за прием пищи</b> | <b>520</b> | <b>22,98</b> | <b>20,00</b> | <b>94,58</b> | <b>652,77</b> |       |

**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) по сезону  | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 47            |       |
| <b>Итого за прием пищи</b>   | <b>517</b> | <b>12,30</b> | <b>14,49</b> | <b>89,57</b> | <b>542,18</b> |       |

**ЧЕТВЕРГ**

**ЗАВТРАК**

|   |            |              |              |              |               |             |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком) | 100        | 13,60        | 12,24        | 3,90         | 195,00        | 255 М, 332М |
| Каша пшеничная рассыпчатая                          | 150        | 6,32         | 4,94         | 38,85        | 221,25        | 508         |
| Овощи сезонно (огурец)                              | 60         | 0,42         | 0,06         | 1,14         | 6,60          | 71 М        |
| 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         |             |
| <b>Итого за прием пищи</b>                          | <b>545</b> | <b>27,71</b> | <b>20,52</b> | <b>85,36</b> | <b>647,38</b> |             |

**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         | 4,52         | 26,43        | 168,45        | 309М      |
| Икра кабачковая                                 | 60         | 1,20         | 5,40         | 0,00         | 57,00         | 25 К      |
| 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 |
| <b>Итого за прием пищи</b>                      | <b>520</b> | <b>20,97</b> | <b>22,80</b> | <b>64,95</b> | <b>553,23</b> |           |

**Итого по меню**

|   |             |               |                |               |                |  |
|---|-------------|---------------|----------------|---------------|----------------|--|
| <b>Итого по меню</b>                                  | <b>5299</b> | <b>221,41</b> | <b>223,427</b> | <b>820,60</b> | <b>6142,64</b> |  |
| <i>среднее значение за завтрак (при норме 500гр.)</i> | 529,9       | 22,14         | 22,34          | 82,06         | 614,26         |  |

|  |  |    |    |     |      |
|--|--|----|----|-----|------|
| Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет |  | 77 | 79 | 335 | 2350 |
| Выполнение (от суточной потребности) % (при норме 20-25%)                    |  | 29 | 28 | 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 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 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