

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №15 г.Шахты



М.Л.Абрамян

Утверждаю:

И.В.Галдавадзе И.В.



И.В.Галдавадзе

03" октября 2022г.

Примерное 2-х недельное меню

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 классов) в МБОУ СОШ №15 г.Шахты на 1-е полугодие 2022-2023 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	194К
	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	
	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	25K			
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 K			
Булочка с орехами повышенной 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	3,15	6,75	21,90	163,50	312 M
Салат из свеклы 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	21,81	25,10	80,77	643,43	

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 порцирами	15	4,09	4,60	0,49	60,00	15 M
Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	
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
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	302M
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 M

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

ПОНЕДЕЛЬНИК

Каша молочная Дружба	205	7,56	8,14	34,25	241,61	175 M
Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	15 M
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	375 M
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 M, 331M
Рис отварной	150	3,83	5,35	40,00	223,54	304M
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,08	2,50	5,44	48,83	53M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 M
Итого за прием пищи	520	22,98	20,00	94,58	652,77	

СРЕДА

ЗАВТРАК						
Запеканка рисовая с творогом	200	11,4	14	67,2	440	188 M
Молоко сгущенное	30	0,44	0,08	1,52	9,60	371 K
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	11,05	45,58	377 M
Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	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 M, 332M
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	302M
Овощи соленные порционные (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70M

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	47М
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/СЖ
Итого за прием пищи	520	20,55	18,72	79,31	570,39	

Итого по меню	5299	228,47	219,937	823,89	6232,44	
<i>среднее значение за завтрак (при норме 500гр.)</i>	<i>529,9</i>	<i>22,85</i>	<i>21,99</i>	<i>82,39</i>	<i>623,24</i>	
<i>Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет</i>		<i>77</i>	<i>79</i>	<i>335</i>	<i>2350</i>	
<i>Выполнение (от суточной потребности) % (при норме 20-25%)</i>		<i>30</i>	<i>28</i>	<i>25</i>	<i>27</i>	

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 для обучающихся возрастной категории 7-11 лет

Использованная литература:

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

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