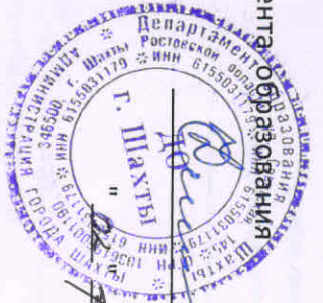


Согласовано:
Директор
Департамента образования
г. Шахты



Н.И. Соболева
г. Шахты 2021г.

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ №15
г. Шахты



М.В. Фадеева
г. Шахты 2021г.

Утверждаю:
ИП (ООО)



Фадеева М.В.
г. Шахты 2021г.

Примерное 2-х недельное меню

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 классов), и обучающихся льготных категорий (5-11 классов) в МБОУ СОШ №15 г. Шахты на 2-е полугодие 2020-2021 учебного года

№ п/п	№	Наименование	Единица измерения	Количество	Стоимость	Итого
1	1	Хлеб	кг	100	100	100
2	2	Молоко	л	1000	1000	1000
3	3	Мясо	кг	100	100	100
4	4	Рис	кг	100	100	100
5	5	Макаронные изделия	кг	100	100	100
6	6	Овощи	кг	100	100	100
7	7	Фрукты	кг	100	100	100
8	8	Сметана	кг	100	100	100
9	9	Сыр	кг	100	100	100
10	10	Сливочное масло	кг	100	100	100
11	11	Соль	кг	100	100	100
12	12	Сахар	кг	100	100	100
13	13	Чай	кг	100	100	100
14	14	Кофе	кг	100	100	100
15	15	Специи	кг	100	100	100
16	16	Жиры	кг	100	100	100
17	17	Сметана	кг	100	100	100
18	18	Сыр	кг	100	100	100
19	19	Сливочное масло	кг	100	100	100
20	20	Соль	кг	100	100	100
21	21	Сахар	кг	100	100	100
22	22	Чай	кг	100	100	100
23	23	Кофе	кг	100	100	100
24	24	Специи	кг	100	100	100
25	25	Жиры	кг	100	100	100

1-я неделя	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые (г) вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
			б	ж	у		

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК							
	Каша манная с яблоками	200	5,52	5,92	29,63	194,00	194 К
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 М/иоп
	Сыр порциями	15	3,07	3,45	0,37	45,00	15 М
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14 М
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
	Фрукты (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
	Итого за прием пищи	525	11,05	17,02	58,07	433,19	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК							
	Омлет с запеченным картофелем	200	17,60	27,20	14,51	365,80	213 М
	Кукуруза консервированная	30	0,93	0,06	1,95	12	29 К
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,90	3	17,28	107,88	418 К
	Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	
	Итого за прием пищи	500	30,16	36,26	79,88	754,72	

СРЕДА

ЗАВТРАК							
	Шницель мясной	90	14,60	14,28	13,68	241,75	268 М
	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	312 М
	Овощи соленые порционные (огурцы)	30	0,24	0,02	0,48	3,60	70 М
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	
	Мармелад	18	0,02	0,00	14,29	57,78	
	Чай с лимоном	187	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М/иоп

Итого за прием пищи

505

20,53

17,86

76,02

548,90

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/иол
Сыр порциями	15	4,09	4,60	0,49	60,00	15 M
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	
Итого за прием пищи	550	31,83	23,07	73,59	638,68	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Гуляш	90	17,02	18,74	2,41	246,47	260 M/иол
Овощи натуральные соленые (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	7,20	70 M
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	302 M
Чай с сахаром	180	0,06	0,01	11,05	45,58	376 M/иол
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	
Печенье Курабье	30	2,01	7,74	19,38	154,80	
Итого за прием пищи	510	30,39	29,10	87,24	732,87	

ПОНЕДЕЛЬНИК

2-я неделя

Каша молочная Дружба	205	7,56	8,14	34,25	241,61	175 M
Масло (сливочное) порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14 M
Сыр порциями	15	3,07	3,45	0,37	45,00	15 M
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	
Фрукты (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 M/иол
Итого за прием пищи	550	14,55	19,40	71,51	522,20	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Тертели рыбные	90	9,77	7,43	11,08	150,62	239 М
Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	312 М
Горошек зелёный консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,00	22 К
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 М/лоп
Кондитерские изделия (печенье)	16	0,7	0,18	6,6	33,44	
Итого за прием пищи	506	22,91	15,63	79,51	554,13	

СРЕДА

Запеканка рисовая с творогом	150	8,55	10,5	50,4	330	188 М
Молоко стуженное	15	0,22	0,04	0,76	4,80	371 К
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Итого за прием пищи	502	9,43	11,15	76,91	450,88	

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Печень по-строгановски со сметанным соусом (рец.332М)	100	13,60	12,24	3,90	195,00	255 М
Каша гречневая расыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	302 М
Икра кабачковая	40	0,80	3,60	0,00	38,00	25 К
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 К
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	
Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,46	5,73	32,29	202,75	
Итого за прием пищи	540	34,34	26,82	105,00	311,66	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Биточки рубленые из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234,00	309 К
Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	309М
Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,10	0,03	1,10	7,00	71 М
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 М/иоп
Зефир	45	0,81	0,54	0	24	
Итого за прием пищи	525	23,09	17,39	75,05	566,61	

Итого по меню	5213	228,27	213,7	782,78	6013,85	
<i>среднее значение за завтрак (при норме 500гр.)</i>	521,3	22,83	21,37	78,28	601,39	
<i>Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет</i>		77	79	335	2350	
<i>Выполнение (от суточной потребности) % (при норме 20-25%)</i>		30	27	23	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.

Рецептуры с пометкой /иоп- рецептуры на основе нижеуказанных справочников, со сниженным содержанием жиров, соли, сахара.

Использованная литература:

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

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

2016 г.

Прочитано и проинформировано _____ () листов

5

Директора МБОУ СОШ №15 г. Шахты
М.Л. Абрамян
подпись
расшифровка подписи



№ п/п	№ документа	Дата документа	№ документа	Дата документа	№ документа	Дата документа	№ документа	Дата документа	№ документа	Дата документа
1	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10
2	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10
3	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10
4	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10
5	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10
6	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10
7	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10
8	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10
9	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10
10	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10	10/10/10	10.10.10

Шахты