Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 15 г.Шахты
_____М.Л.Абрамян
"01" 09 2022г.

Утверждаю:
ИП Галдавадзе И.В.
_____И.В.Галдавадзе
"01" 09 2022г.

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 1-е полугодие 2022-2023 учебного года

Подписано цифровой подписью: Марина Леонидовна Абрамян
Дата: 2022.09.12 13:15:06 +03'00'

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
		грамм	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	
	Итого за прием пищи	**530**	**8,21**	**16,54**	**77,91**	**427,692**	
	Обед						
	Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10	45М
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,61	4,14	10,99	88,39	82М
	Биточки (со сметанным с томатом соусом)	90	12,70	12,61	13,71	219,74	268М, 331М
	Рис отварной	150	3,83	5,35	40,00	223,54	304М
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	342 М
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
	Печенье	28	2,01	7,74	19,38	154,80	
	Итого:	**768**	**26,029**	**33,554**	**150,006**	**1006,97**	
	Полдник						
	Пирожок с картофелем	80	5,10	5,30	26,10	174,00	738 Л
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
	Итого за прием пищи	**430**	**6,70**	**6,10**	**61,00**	**336,50**	
	Итого за день:	**1728**	**40,939**	**56,194**	**288,917**	**1771,162**	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Омлет с запеченным картофелем	200	17,60	27,20	14,51	365,80	213 М
Овощи посезонно (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	
Итого за прием пищи	**520**	**30,38**	**36,15**	**83,94**	**774,03**	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,76	3,09	4,01	47,48	67 М
Суп картофельный (с горохом)	200	1,80	5,20	16,50	122,00	102 М
Макароны отварные с сыром	200	10,80	12,73	42,60	334,00	204 М
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,00	0,00	26,46	100,80	352 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Пряник	30	1,50	1,20	22,20	105,00	
Итого за прием пищи	**730**	**19,34**	**22,86**	**139,02**	**842,88**	
Полдник						
Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	429 М
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 М
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	9,00	5,76	4,41	122,40	
Итого за прием пищи	**355**	**15,24**	**10,65**	**53,43**	**387,90**	
Итого за день:	**1605**	**64,96**	**69,664**	**276,388**	**2004,81**	

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 посезонно (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**	
Обед						
Салат из моркови с яблоками	60	0,65	3,10	6,55	57,95	59М
Суп-лапша домашняя	200	2,25	4,64	11,12	96,00	113М
Плов из птицы (куры)	200	21,83	19,95	37,54	348	291М
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,36	0,05	26,64	104,40	349 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Печенье (Сэндвич)	25	1,48	6,40	14,75	122,20	
Итого за прием пищи	**725**	**31,05**	**34,78**	**123,85**	**862,15**	
Полдник						
Ватрушка с творогом	80	4,79	2,58	21,66	159,19	1281 М
Молоко (т/п)	200	5,60	5,00	9,40	106,00	
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Итого за прием пищи	**430**	**10,99**	**8,18**	**45,76**	**335,69**	
Итого за день:	**1697**	**63,451**	**64,46**	**247,498**	**1794,27**	

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Запеканка творожная с морковью	160	19,33	11,03	25,26	281,81	224 М
Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 М
Сыр порциями	15	4,09	4,60	0,49	60,00	15 М
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Итого за прием пищи	**510**	**32,51**	**23,00**	**74,15**	**642,88**	

Обед						
Овощи посезонно (огурец)	60	0,82	0,06	1,14	6,60	71 М
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,90	3,44	8,00	70,40	88 М
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)	90	13,3	8,96	10,64	177,33	267 К, 330М
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	6,09	38,64	243,75	302 М
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	342 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Мини Круасан	18	1,27	5,00	8,35	83,50	
Итого за прием пищи	**758**	**30,13**	**24,19**	**126,24**	**842,98**	
Полдник						
Булочка Домашняя	100	6,75	8,50	61,95	335,00	769 Л
Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	15М
Чай с лимоном 180/15/7	202	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М
Зефир	40	0,72	0,48	0,00	21,33	
Итого за прием пищи	**362**	**11,616**	**13,589**	**73,492**	**461,914**	
Итого за день:	**1630**	**74,255**	**60,779**	**273,878**	**1947,778**	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Гуляш (45/45)	90	17,02	18,74	2,41	246,47	260 М
Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10	45М
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,94	38,85	221,25	508
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 М
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**	**29,73**	**34,89**	**97,40**	**819,52**	
Обед						
Салат из капусты квашеной	60	0,78	3,00	4,80	50,40	47 М
Суп картофельный (с рисом)	200	2,27	2,33	17,70	100,90	133 К
Рыба тушенная с овощами	100	10,629	10,414	11,817	183,876	229М
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	312 М
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,00	0,00	26,46	100,80	352 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Вафли	30	1,65	8,70	18,60	156,00	
Итого за прием пищи	**780**	**22,959**	**31,834**	**128,525**	**889,076**	

Полдник						
Сосиска в тесте	100	9,33	12,02	21,29	225,35	747 Л
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Мармелад	50	0,06	0,00	39,69	160,40	
Итого за прием пищи	**350**	**10,39**	**12,22**	**81,18**	**477,75**	
Итого за день:	**1680**	**63,079**	**78,944**	**307,106**	**2186,348**	

неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Каша молочная Дружба	205	7,56	8,14	34,25	241,61	175 М
Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	15 М
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	376 М
Итого за прием пищи	**545**	**15,21**	**13,54**	**74,84**	**486,51**	
Обед						
Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10	45М
Суп картофельный с клёцками	200	2,32	2,95	18,98	128,88	108 М
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом)	90	12,26	12,81	11,97	212,65	279 М, 331М
Макаронные изделия отварные	150	5,63	4,52	26,43	168,45	309М
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	342 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Конфета Птичье молоко	14	0,36	3,49	7,84	63,00	
Итого за прием пищи	**754**	**26,454**	**27,476**	**131,149**	**893,48**	**0**
Полдник						
Пирожок с повидлом	100	4,75	11,50	37,62	262,50	458 М
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за прием пищи	**400**	**6,15**	**12,1**	**67,62**	**401,5**	
Итого за день:	**1699**	**47,814**	**53,116**	**273,609**	**1781,49**	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК						
Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)	90	9,77	7,43	11,08	150,62	239 М, 331М
Рис отварной	150	3,83	5,35	40,00	223,54	304М
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,08	2,50	5,44	48,83	53М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 М
Итого за прием пищи	**520**	**22,98**	**20,00**	**94,58**	**652,77**	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,76	3,09	4,01	47,48	67 М
Рассольник ленинградский	200	1,76	3,60	10,16	80,00	96 М
Поджарка	90	14,08	15,02	4,44	209,35	251 М
Картофель отварной	150	3,00	6,15	24,30	166,50	310М
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,36	0,05	26,64	104,40	349 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Вафли	30	1,65	8,70	18,60	156,00	
Итого за прием пищи	**770**	**26,09**	**37,25**	**115,40**	**897,33**	
Полдник						
Булочка Плюшка	100	7,80	6,11	47,80	278,00	
Молоко (т/п)	200	5,60	5,00	9,40	106,00	
Мармелад	50	0,06	0,00	39,69	160,40	
Итого за прием пищи	**350**	**13,46**	**11,11**	**96,89**	**544,4**	
Итого за день:	**1640**	**62,533**	**68,359**	**306,865**	**2094,498**	

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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за прием пищи	**517**	**12,30**	**14,49**	**89,57**	**542,18**	

Обед						
Салат из моркови с изюмом (с курагой)	60	0,78	5,09	10,59	92,33	61 К
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,90	3,44	8,00	70,40	88 М
Плов из птицы (куры)	200	21,83	19,95	37,54	348	291М
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,00	0,00	26,46	100,80	352 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Пряник	30	1,50	1,20	22,20	105,00	
Итого за прием пищи	**730**	**30,49**	**30,32**	**132,04**	**850,13**	
Полдник						
Печенье Курабье	60	4,02	15,48	38,76	309,60	
Чай с лимоном 180/15/7	202	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	9,00	5,76	4,41	122,40	
Итого за прием пищи	**357**	**13,076**	**21,249**	**54,222**	**477,584**	
Итого за день:	**1604**	**55,862**	**66,058**	**275,832**	**1869,898**	

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 посезонно (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	
Итого за прием пищи	**545**	**27,71**	**20,52**	**85,36**	**647,38**	
Обед						
Салат из свеклы отварной	60	0,72	1,72	4,18	34,93	52М
Суп картофельный (с макаронными изделиями)	200	3,20	4,17	16,80	117,30	103 М
Рыба припущенная	90	16,74	1,98	0,00	75,60	227 М
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	312 М
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	342 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Конфета Птичье молоко	14	0,36	3,49	7,84	63,00	

Итого за прием пищи	718,754	11028,83	715,73	110,19	715,73	
Полдник						
Ватрушка с творогом	80	4,79	2,58	21,66	159,19	1281 М
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за прием пищи	**380**	**6,19**	**3,18**	**51,66**	**298,19**	
Итого за день:	**1679**	**62,731**	**42,443**	**247,214**	**1661,306**	

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
Итого за прием пищи	**520**	**20,97**	**22,80**	**64,95**	**553,23**	
Обед						
Овощи посезонно (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71 М
Борщ с картофелем и фасолью	200	3,18	3,65	11,24	78,29	82 М
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	18,66	25,60	26,01	410,00	259М
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,36	0,05	26,64	104,40	349 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Мини Круасан	18	1,27	5,00	8,35	83,50	
Итого за прием пищи	**718**	**28,61**	**35,06**	**101,77**	**824,19**	
Полдник						
Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	429 М
Молоко (т/п)	200	5,60	5,00	9,40	106,00	
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Итого за прием пищи	**430**	**12,44**	**10,49**	**62,34**	**398,9**	
Итого за день:	**1668**	**62,02**	**68,354**	**229,059**	**1776,322**	

го по меню:	**16630**	**597,644**	**628,371**	**2726,366**	**18887,882**	
итого за завтрак	**5299**	**221,41**	**223,424**	**820,59**	**6142,63**	
среднее значение за завтрак	*529,9*	*22,14*	*22,34*	*82,06*	*614,26*	

итого за обед	7487	1258,1,97	896,079	1258,18	8624,92	
среднее значение за обед	748,7	27,00	29,61	125,82	862,49	
итого за полдник	3844	106,252	108,868	647,594	4120,328	
среднее значение за полдник	384,40	10,63	10,89	64,76	412,03	
требность (суточная) в пищевых веществах, ргии для обучающихся		77	79	335	2350	
полнение (от суточной потребности) % (при норме втрак 20-25% + обед 30-35% + полдник 10-15%) в днем 70%		78	80	81	80	

Примерное меню сформировано в соответствии с единым региональным Примерным двухнедельным меню для обучающихся 1-4 классов товской области, согласованным с Управлением Роспотребнадзора по Ростовской области 01.10.2020, с учетом корректировки от 27.01.2021 и 24.08.2021 для обучающихся возрастной категории 7-11 лет

ользованная литература:

борник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. изд. ДеЛи плюс, 2011 и 2017г.

борник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных учреждениях Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016 г.

борник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Лапшиной В.Т. изд. бпродинформ, 2004 г., 2011г.