

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ №15 г.Шахты



Утверждаю:

ИП (ООО)

И.В.Галдавадзе



## 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 2-е полугодие 2021-2022 учебного года (I смена)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
		б	ж	у		
1-я неделя						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
ЗАВТРАК						
Каша манная с яблоками	200	5,52	5,92	29,63	194,00	194 К
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 М/ссж
Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14 М
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>530</b>	<b>9,04</b>	<b>14,7</b>	<b>71,10</b>	<b>455,472</b>	
<b>ВТОРНИК</b>						
ЗАВТРАК						
Омлет с запеченным картофелем	200	17,60	27,20	14,51	365,80	213 М
Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	60	1,13	3,71	6,09	63,11	41М
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	3,04	1,12	20,56	104,48	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>520</b>	<b>30,73</b>	<b>40,46</b>	<b>88,99</b>	<b>833,22</b>	
<b>СРЕДА</b>						
ЗАВТРАК						

Шницель мясной (со сметанным соусом)	90	14,60	14,28	13,68	241,75	68 М, 330М
Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	312 М
Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,81	3,66	4,02	53,60	55М
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	
Мармелад	15	0,03	0,00	10,80	45,00	
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	9,17	37,96	377 М/ссж
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>542</b>	<b>21,87</b>	<b>22,35</b>	<b>80,89</b>	<b>616,68</b>	

#### 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 (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>510</b>	<b>32,79</b>	<b>23,52</b>	<b>73,09</b>	<b>644,36</b>	

#### ПЯТНИЦА

##### ЗАВТРАК

Гуляш (45/45)	90	17,02	18,74	2,41	246,47	260 М/ссж
Салат из соленых огурцов с луком	60	0,18	3,41	1,57	37,03	21М
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	302 М
Чай с сахаром	180	0,06	0,01	11,05	45,58	376 М/иоп
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	
Печенье Курабье	30	2,01	7,74	19,38	154,80	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>31,00</b>	<b>33,30</b>	<b>94,37</b>	<b>800,88</b>	

2-я неделя

#### ПОНЕДЕЛЬНИК

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	3,04	1,12	20,56	104,48	
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 М/иоп
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>545</b>	<b>15,09</b>	<b>14,26</b>	<b>75,88</b>	<b>496,19</b>	

#### ВТОРНИК

##### ЗАВТРАК

Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)	90	9,77	7,43	11,08	150,62	239 М, 331М
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00	304М
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,08	2,50	5,44	48,83	53М
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 М/иоп
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>520</b>	<b>22,78</b>	<b>21,52</b>	<b>94,37</b>	<b>667,71</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)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>517</b>	<b>12,70</b>	<b>14,29</b>	<b>87,27</b>	<b>533,18</b>	

#### ЧЕТВЕРГ

##### ЗАВТРАК

Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,60	12,24	3,90	195,00	255 М, 332М
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	302 М
Икра кабачковая	60	1,20	5,40	0,00	57,00	25 К
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 К
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	
Кондитерские изделия (печенье)	15	0,7	0,18	6,6	33,44	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>545</b>	<b>30,74</b>	<b>23,92</b>	<b>86,01</b>	<b>699,53</b>	

#### ПЯТНИЦА

##### ЗАВТРАК

Котлеты рубленные из кур( со сметанным соусом)	90	14,27	13,71	13,32	234,00	296М,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	47 М
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 М/иоп
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>520</b>	<b>23,72</b>	<b>20,67</b>	<b>85,45</b>	<b>624,19</b>	

<b>Итого по меню</b>	<b>5299</b>	<b>230,45</b>	<b>229</b>	<b>837,42</b>	<b>6371,43</b>	
<i>среднее значение за завтрак</i>	<i>529,9</i>	<i>23,05</i>	<i>22,90</i>	<i>83,74</i>	<i>637,14</i>	
<i>Потребность (суточная) в</i>		<i>77</i>	<i>79</i>	<i>335</i>	<i>2350</i>	
<i>Выполнение (от суточной)</i>		<i>30</i>	<i>29</i>	<i>25</i>	<i>27</i>	

*Примерное меню сформировано в соответствии с единым региональным*

*Рецептуры с пометкой /иоп- рецептуры на основе нижеуказанных справочников,*

*Использованная литература:*

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. изд. Дели плюс, 2017г.*

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