

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ №15 г.Шахты



Утверждаю:

ИП (ООО)

И.В.Галдавадзе



2022г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих общее образование (5-11классов) 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						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Каша манная с яблоками	250	6,90	7,40	37,03	242,50	194 К
Чай с сахаром	190	0,00	0,00	11,59	46,34	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	
Булочка домашняя	60	4,05	5,1	37,17	201	540К
Итого за прием пищи	550	14,07	20,87	106,48	660,41	
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
Омлет с запеченным картофелем	200	17,60	27,20	14,51	365,80	213 М
Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	100	1,88	6,18	10,15	105,18	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	
Итого за прием пищи	560	31,48	42,93	93,05	875,29	
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
Шницель мясной (со сметанным соусом)	100	16,22	15,86	15,20	268,61	268 М, 330М

Пюре картофельное	180	4,00	3,94	27,20	160,67	312 М
Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,35	6,10	6,70	89,33	55М
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	9,17	37,96	377 М/ссж
Итого за прием пищи	607	24,67	27,03	78,83	661,05	

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Запеканка творожная с морковью	185	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)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	
Итого за прием пищи	565	32,51	23,84	78,33	667,46	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Гуляш (45/45)	100	18,91	20,82	2,68	273,86	260 М/ссж
Салат из соленых огурцов с луком	100	0,30	5,68	2,62	61,72	21М
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,43	2,74	47,28	255,02	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	
Итого за прием пищи	600	32,74	30,37	84,19	740,66	

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Каша молочная Дружба	250	9,45	10,18	42,81	302,01	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	
Булочка Любимая	60	4,06	5,35	3,59	198,59	544К
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,78	43,10	376 М/иоп
Итого за прием пищи	570	20,64	21,25	433,64	708,18	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)	100	10,86	8,26	12,30	167,36	239 М, 331М
Рис отварной	180	4,56	3,40	50,00	239,58	304М
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,80	4,17	9,07	81,38	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
Итого за прием пищи	600	25,40	21,27	110,67	728,57	

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 (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	
Итого за прием пищи	567	12,50	14,69	94,47	565,68	

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	180	10,43	2,74	47,28	255,02	302 М
Свекла вареная	100	3,10	0,12	6,50	40,00	
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	
Итого за прием пищи	600	33,68	18,92	93,79	691,59	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Котлеты рубленные из кур(со сметанным соусом)	100	15,86	15,23	14,80	260,00	296М,330М
Макаронные изделия отварные	180	6,76	3,4	43,18	230,6	309М
Салат из капусты квашеной	100	1,3	5,00	8,00	84,00	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
Итого за прием пищи	600	26,96	24,75	97,32	722,18	

Итого по меню	5819	254,64	245,918	1270,77	7021,09	
<i>среднее значение за завтрак (при</i>	<i>581,9</i>	<i>25,46</i>	<i>24,59</i>	<i>127,08</i>	<i>702,11</i>	
<i>Потребность (суточная) в пищевых</i>		<i>77</i>	<i>79</i>	<i>335</i>	<i>2350</i>	
<i>Выполнение (от суточной</i>		<i>33</i>	<i>31</i>	<i>38</i>	<i>30</i>	

Примерное меню сформировано в соответствии с единым региональным Примерным

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

Использованная литература:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный 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.