

Согласовано:
 Директор
 Департамента образования
 г. Шахты



Н.И. Соболева

2021г.

Согласовано:
 Директор
 МБОУ СОШ №15 г. Шахты
 г. Шахты



М.Л. Абрамян

2021г.

Утверждаю:
 ИП (ООО)



Т.Ф. Палещкая

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

1-я неделя	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
			б	ж	у		
ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК							
	Каша манная с яблочками	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	399 М

Итого за прием пищи	525	11,05	17,02	58,07	433,19	
---------------------	-----	-------	-------	-------	--------	--

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Омлет с запеченным картофелем	150/5	13,20	20,40	11,25	283,50	213 М
Кукуруза консервированная	20	0,62	0,04	1,63	19,86	29 К
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 К
Печенье Курабье	30	2,01	7,74	19,38	154,80	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
Итого за прием пищи	405	20,92	31,08	57,47	602,25	

СРЕДА

ЗАВТРАК

Шницель мясной с соусом томатным (рец. 363 М)	80/15	13,25	13,06	13,35	224,33	268 М
Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	312 М
Овощи свежие порционные (отурцы)	20	0,07	0,02	0,73	4,67	71 М
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Мармелад	18	0,02	0,00	14,29	57,78	
Чай с лимоном	180/7	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М/иоп
Итого за прием пищи	500	19,09	16,67	76,58	536,75	

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Запеканка творожная с морковью	150	18,12	10,34	23,68	264,20	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/иоп
Сыр порциями	15	4,09	4,60	0,49	60,00	15 М
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
Итого за прием пищи	530	29,92	22,31	67,81	601,77	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Гуляш	80	15,13	16,66	2,14	219,08	260 М/иоп
-------	----	-------	-------	------	--------	-----------

Овощи натуральные свежие (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	7,20	71 М
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	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,46	5,73	32,29	202,75	
Итого за прием пищи	500	31,24	24,94	95,68	734,13	

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК						
Каша молочная Дружба	200/5	7,56	8,14	34,25	241,61	175 М
Масло (сливочное) порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14 М
Сыр порциями	15	3,07	3,45	0,37	45,00	15 М
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
Фрукты (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	399 М
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 М/иоп
Итого за прием пищи	530	13,09	19,24	62,69	480,80	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК						
Тфтели рыбные с соусом сметанным с томатом (реп. №331М)	80/30	9,22	7,34	12,23	152,76	239 М
Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	312 М
Горошек зелёный консервированный	20	0,62	0,04	1,30	8,00	71 М
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 М/иоп
Кондитерские изделия (печенье)	16	0,7	0,18	6,6	33,44	
Итого за прием пищи	496	20,59	15,36	71,19	510,86	

СРЕДА

ЗАВТРАК

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	180/7	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	8,83	10,55	62,21	380,38	

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК						
Печень по-строгановски со сметанным соусом (рец.332М)	50/50	13,60	12,24	3,90	195,00	255 М
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,53	1,98	34,15	184,18	302 М
Овощи натуральные свежие (помидор)	40	0,44	0,08	1,52	9,60	71 М
Кофейный напиток с молоком	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 К
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,46	5,73	32,29	202,75	
Итого за прием пищи	520	32,91	23,03	101,89	759,12	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК						
Биточки рубленые из птицы	80/5	10,90	15,49	10,69	226,52	309 К
Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	309М
Овощи натуральные свежие (огурцы)	20	0,07	0,02	0,73	4,67	71 М
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 М/нол
Зефир	50	0,9	0,6	0	27	
Итого за прием пищи	505	19,08	19,15	67,85	540,50	
Итого по меню	5013	206,71	199,35	721,44	5579,76	

среднее значение за завтрак (при норме 500гр.)	501,3	20,67	19,94	72,14	557,98	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет		77	79	335	2350	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме 20-25%)		27	25	22	24	

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.

Рецептуры с помечкой /тип- рецептуры на основе нижеуказанных справочников, со сниженным содержанием жиров, соли, сахара.
Использованная литература:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 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

2.

Пропито и пронумеровано () листов

Директор МБОУ СОШ №15 г. Шахты

М.Л. Абрамян

Подпись
расшифровка подписи



Blank ledger table with multiple columns and rows, typical of a school record book.