

Согласовано:
 Директор
 Департамента образования
 г. Шахты



Н.И. Соболева
 01 2021г.

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



М.Л. Абрамян
 " " 01 2021г.

Утверждаю:
 ИП (ООО)
 Т.Ф. Палещкая



2021г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся с ОВЗ в МБОУ СОШ №15 г. Шахты
 на 2-е полугодие 2020-2021 учебного года

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

1-я неделя

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	

Обед

Салат из свежей капусты	50	1,02	2,56	5,38	49,25	45М
-------------------------	----	------	------	------	-------	-----

Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/15	4,77	6,18	10,99	120,04	82M
Шницель мясной с соусом томатным (рец. №363)	75/15	12,70	12,61	13,71	219,74	268M
Рис отварной	130	3,29	2,36	34,67	173,03	304M
Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,14	0,14	14,31	60,01	342M
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого:	725	26,41	24,52	105,92	752,37	
Итого завтрак и обед:	1250	37,45	41,54	163,99	1185,56	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК						
Омлет с запеченным картофелем	150/5	13,20	20,40	11,25	283,50	213 M
Кукуруза консервированная	20	0,62	0,04	1,63	19,86	29 K
Кофейный напиток эдамовый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 K
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	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,39	2,57	1,25	30,20	24 M
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200/15	8,13	6,52	17,84	165,25	102 M
Рыба тушеная с овощами (горошка, хек)	45/45	9,05	4,86	5,04	103,50	229 M
Картофель отварной	100	2,00	4,10	16,20	111,00	
Кисель из яблок с витамином С	180	0,18	0,00	32,22	127,80	350 M
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	695	24,23	18,72	99,41	668,05	
Итого завтрак и обед:	1100	45,15	49,80	156,88	1270,30	

СРЕДА

ЗАВТРАК						
Шницель с соусом томатным	80/15	13,25	13,06	13,35	224,33	68 M (рец. 363 M

Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	312 M
Овощи свежие порционные (отурцы)	20	0,07	0,02	0,73	4,67	71 M
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 M/иоп
Итого за прием пищи	500	19,09	16,67	76,58	536,75	

Обед

Салат из моркови и яблок	50	0,54	2,58	5,46	48,29	65M
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200/15	5,41	6,68	11,12	127,65	113M
Плов с мясом птицы (куры)	200	21,83	19,95	37,54	418	291M
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	675	33,01	30,03	96,13	793,24	

Итого завтрак и обед:

1175 52,10 46,70 172,71 1329,99

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Запеканка творожная с морковью	150	18,12	10,34	23,68	264,20	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/иоп
Сыр порциами	15	4,09	4,60	0,49	60,00	15 M
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	

Обед

Салат из капусты квашеной	50	0,65	2,50	4,00	42,00	23 M
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/15	5,06	5,48	8,00	102,05	88 M

Оладьи из печени с морковью (с соусом №332М)	80/30	12,35	11,25	11,84	176,5	282М
Макаронные изделия отварные	130	4,88	2,46	31,19	166,58	309М
Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,14	0,14	14,31	60,01	342 М
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	735	27,57	22,50	96,20	677,44	
Итого завтрак и обед:	1265	57,49	44,82	164,01	1279,21	

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	377 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	
Обед						
Салат из свежых отварной	60	0,86	2,06	5,02	41,92	52 М
Суп рыбный	200	7,67	4,54	15,57	134,54	101 М
Макаронны отварные с сыром 140/10	150	7,91	6,13	33,89	223,08	204 М
Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,70	0,05	19,91	83,95	349 М
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	650	21,62	13,46	101,24	613,79	
Итого завтрак и обед:	1150	52,87	38,40	196,92	1347,93	

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

2-я неделя

Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
Фрукты (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
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	
Обед						
Салат из моркови с изюмом (с курагой)	50	0,65	4,24	8,83	76,94	61 К
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200/15	5,49	4,99	18,98	160,53	108 М
Грибли куриные	80	12,68	12,19	11,84	208,00	279 М
Макаронные изделия отварные	130	4,88	2,46	31,19	166,58	309М
Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,14	0,14	14,31	60,01	342 М
Хлеб ржанно-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	715	28,32	24,70	112,01	802,36	
Итого завтрак и обед:	1245	41,41	43,94	174,69	1283,16	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Грибли рыбные (горбуша) с соусом томатным №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	
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	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,76	3,09	4,01	47,48	67 М
Рассольник домашний	200/15	4,93	5,64	10,16	111,65	98 М
Бефстроганов	80	12,52	13,36	3,94	186,09	250 М/иоп

Капустя тушеная	130	3,38	2,70	12,08	88,36	321 M
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	695	26,81	25,60	72,20	632,88	
Итого завтрак и обед:	1191	47,40	40,96	143,39	1143,74	

СРЕДА

ЗАВТРАК						
Залёканка рисовая с творогом	150	8,55	10,5	50,4	330	188 M
Молоко стуженное	15	0,22	0,04	0,76	4,80	371 K
Чай с лимоном	180/7	0,06	0,01	11,05	45,58	377 M/иоп
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Итого за прием пищи	502	8,83	10,55	62,21	380,38	
Обед						
Салат из моркови с сырром	50	3,44	5,58	2,18	73,69	65 M
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200/15	6,29	6,36	13,36	136,45	82 M/иоп
Фрикадельки из птицы (куры) с соусом томатным (рец.331 M)	80/15	21,89	20,39	8,70	301,82	297 M/иоп
Рис отварной	130	3,29	2,36	34,67	173,03	304 M
Кисель из яблок с витамином С	180	0,18	0,00	32,22	127,80	350 M
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	730	39,56	35,35	117,99	943,09	
Итого завтрак и обед:	1232	48,39	45,90	180,20	1323,47	

четверг

ЗАВТРАК						
Печень по-строгоановски со сметанно томатным соусом	50/50	13,60	12,24	3,90	195,00	255 M (рец.332M)
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,53	1,98	34,15	184,18	302 M
Омлет из натуральных свежих (помидор)	40	0,44	0,08	1,52	9,60	71 M

Кофейный напиток злаковый на молоке	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	
Обед						
Салат из свеклы отварной	50	0,72	1,72	4,18	34,93	52М
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200/15	8,64	2,95	16,87	128,88	103 М
Рыба припущенная	80	14,88	0,96	0,00	67,20	252 К
Картофельное пюре	120	2,66	2,62	18,13	107,11	312 М
Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,70	0,05	19,91	83,95	349 М
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	705	32,08	8,98	85,95	552,38	
Итого завтрак и обед:	1225	64,99	32,01	187,84	1311,50	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК								
Биточки рублиные 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 (отурды)	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/иоп		
Зефир	50	0,9	0,6	0	27			
Итого за прием пищи	505	19,08	19,15	67,85	540,50			
Обед								
Салат картофельный с соевым отурдом и зеленым горошком	50	0,88	3,47	5,02	55,09	42 М		
Борщ с картофелем и фасолью на курином бульоне	200/15	6,29	6,36	13,36	136,45	82 М/иоп		
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	14,93	20,48	20,81	328,02	259 М		
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69			
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30			

Итого за прием пищи	675	27,33	31,13	81,20	718,86
Итого завтрак и обед:	1180	46,40	50,28	149,05	1259,36

Итого по меню:						
в т.ч.	Итого за завтрак	12013	493,64	434,331	1689,672	12734,206
	среднее значение за завтрак	5013	206,713	199,352	721,438	5579,756
	Итого за обед	501,3	20,67	19,94	72,14	557,98
	среднее значение за обед	7000	306,00	254,13	1036,09	7694,95
	Потребность (суточная) в пищевых веществах,	700	30,60	25,41	103,61	769,49
	Выполнение (от суточной потребности) % (при		77	79	335	2350
			67	57	52	56

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

Использованная литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могилы М.П. изд. Делу плюс, 2017г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных учреждениях. Кумма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей.

