

Согласовано:
 Директор
 МБОУ СОШ №42 г.Шахты



Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 классов) в МБОУ СОШ №42 г.Шахты на 2024 года (I смена)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые (г) вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
		б	ж	у		
1я- неделя						
1-день						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом, сахаром	200	5,55	9,75	38,51	264,55	181/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м
Итого за прием пищи	530	9,37	17,80	81,30	523,49	
1я- неделя						
2-день						
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
Омлет с запеченным картофелем	200	14,20	11,36	21,09	466,60	213/2017м
Овощи посезонно (помидор)	60	0,36	0,00	2,28	8,40	70/71/2017м
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54	379/2017м
Булочка Российская	40	2,81	3,21	19,48	118,00	430/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи	520	23,38	17,38	76,51	777,54	
1я- неделя						
3-день						
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
Шницель мясной (со сметанным соусом)	90	7,65	17,39	9,89	228,40	268/330/2017м
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017м
Овощи посезонно (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Мармелад	15	0,03	0,00	9,80	39,32	п.т
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Итого за прием пищи	535	14,63	22,66	74,86	564,96	
1я- неделя						
4-день						
ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК						
Запеканка творожная с морковью	160	15,49	9,81	27,84	266,13	224/2017м
Сметана	15	0,38	3,00	0,51	30,90	п.т,
Какао с молоком	180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/2017м
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15/2017м
Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,53	38	338/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи	510	26,97	21,02	71,02	589,77	

1я- неделя		5-день					
		ПЯТНИЦА					
ЗАВТРАК							
Гуляш (45/45)	90	17,00	17,39	3,60	239,00	260/2017м	
Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м	
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,42	7,52	37,56	243,75	304/2017м	
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м	
Печенье Курабье	30	1,92	7,47	18,24	147,60	п.т.	
Итого за прием пищи	550	29,47	34,73	96,14	815,44		

2я- неделя		6-день					
		ПОНЕДЕЛЬНИК					
Каша молочная Дружба	205	5,00	5,80	43,46	242,00	175/2017м	
Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15/2017м	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м	
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м	
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м	
Итого за прием пищи	545	13,38	12,50	86,12	506,85		

2я- неделя		7-день					
		ВТОРНИК					
ЗАВТРАК							
Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)	90	7,83	7,43	10,87	141,59	239/331/2017м	
Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	304/2017м	
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53/2017м	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м	
Какао с молоком	180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/2017м	
Итого за прием пищи	520	19,34	18,28	86,89	589,57		

8я- неделя		8-день					
		СРЕДА					
ЗАВТРАК							
Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188 М	
Молоко сгущенное	30	1,50	2,49	16,80	96,50	371к/2016	
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м	
Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,53	38	338/2017м	
Итого за прием пищи	510	13,60	18,62	95,16	613,49		

2я-неделя		9-день					
		ЧЕТВЕРГ					
ЗАВТРАК							
Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/332/2017м	
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,42	7,52	37,56	243,75	302/2017м	
Овощи сезонно (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017м	
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54	379/2017м	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м	
Кондитерские изделия (печенье)	15	1,125	1,98	9,54	69,6	п.т	
Итого за прием пищи	545	27,30	23,60	85,96	691,89		
2я-неделя		10-день					
		ПЯТНИЦА					
ЗАВТРАК							
Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)	90	10,98	12,48	8,22	189,88	294/330/2017м	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	309/2017м	
Икра кабачковая	60	0,98	0,96	6,16	62,40	101/2004л	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м	
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м	
Итого за прием пищи	520	20,70	18,74	80,04	597,93		
Итого по меню	5285	198,13	205,32	834,01	6270,93		
<i>среднее значение за завтрак (при норме 500гр.)</i>	528,5	19,81	20,53	83,40	627,09		
<i>Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет</i>		77	79	335	2350		
<i>Выполнение (от суточной потребности) % (при норме 20-25%)</i>		26	26	25	27		

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, с учетом корректировки от 27.01.2021 и от 24.08.2021 для обучающихся возрастной категории 7-11 лет

Использованная литература:

- Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных учреждениях Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016 г.
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.
- САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".