

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 42 г. Шахты

ФИО

/Желтова Н.И./

" 07

09

2023г.

Утверждаю:

И.П. Овчинникова Л.И.

ФИО

Овчинникова Л.И./

" 07

09

2023г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий 5-11 классов
(в 1-ю смену- завтраки) в МБОУ СОШ № 42 г. Шахты на 2023 год

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
			б	ж	у		
1-я неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная с маслом, сахаром	250	6,97	12,19	48,14	330,69	181/2017м
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,94	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
	Булочка домашняя	60	4,368	7,512	26,352	190,8	424/2017м
	Итого за прием пищи	560	14,78	27,35	108,98	742,52	
ВТОРНИК							
ЗАВТРАК							
	Омлет с запеченным картофелем	200	14,20	11,36	21,09	466,60	213/2017м
	Овощи посезонно (помидор)	100	0,60	0,00	3,80	14,00	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	560	23,62	17,38	78,03	783,14	
СРЕДА							
ЗАВТРАК							
	Шницель мясной (со сметанным соусом)	100	8,50	19,32	10,99	253,78	268/330/2017м
	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312/2017м
	Овощи посезонно (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/71/2017м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
	Итого за прием пищи	600	16,38	25,59	71,37	584,47	
ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК							
	Запеканка творожная с морковью	185	17,91	11,34	32,19	307,71	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 (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,2	338/2017м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Итого за прием пищи	565	29,11	22,87	80,58	650,55	
ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК							
	Гуляш (50/50)	100	18,89	19,32	4,00	265,56	260/2017м
	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,70	9,02	45,07	292,50	302/2017м
	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
	Итого за прием пищи	600	31,24	31,99	88,40	767,31	

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Каша молочная Дружба	250	6,10	7,07	53,00	295,12	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
Булочка Октябрьенок	60	6,78	1,74	25,455	144,75	427/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Итого за прием пищи	550	20,86	15,113	111,32	660,7	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)	100	8,70	8,26	12,08	157,32	239/331/2017м
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304/2017м
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	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	600	21,55	22,41	98,53	682,60	

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 (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
Итого за прием пищи	560	13,40	19,02	102,33	641,49	

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	180	7,70	9,02	45,07	292,50	302/2017м
Овощи посезонно (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	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
Итого за прием пищи	600	27,77	23,16	85,05	677,04	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)	100	12,20	13,87	9,13	210,98	294/330/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	309/2017м
Икра кабачковая	100	1,63	1,60	10,27	104,00	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	600	23,65	21,75	91,62	699,99	

Итого по меню:	5795	222,36	226,62	916,21	6889,82	
в т.ч. итого за завтрак	5795	222,36	226,62	916,21	6889,82	
среднее значение за завтрак	579,5	22,24	22,66	91,62	688,98	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся		90	92	383	2720	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% + обед 30-35%+ полдник 10-15%) в среднем 65-70%)		31	29	32	31	

Примерное меню сформировано в соответствии с единым региональным Примерным двухнедельным меню, согласованным Минобразованием Ростовской области 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 12 лет и старше (5-11 классов)

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.