

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ №25 г.Шахты



сентябрь 2023г.



Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся (1-4 классов), получающих начальное общее образование в МБОУ СОШ № 25 г.Шахты г.Шахты на 2023 учебного года (II смена)

	Прием пищи, блюда	наименование	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
				б	ж	у		
			грамм	б	ж	у		
1я- неделя			1-день					
			ПОНЕДЕЛЬНИК					
			Обед					
	Салат из свежей капусты		60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
	Борщ с капустой и картофелем		200	4,44	5,63	9,30	105,63	82/2017м
	Биточки (со сметанным с томатом соусом)		90	7,65	17,39	9,89	228,40	268/331/2017м
	Рис отварной		150	3,70	4,80	36,50	203,50	304/2017м
	Компот из свежих яблок (с витамином С)		180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Итого:			740	20,98	30,51	109,68	799,70	
1я- неделя			2-день					
			ВТОРНИК					
			Обед					
	Винегрет овощной		60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
	Суп картофельный (с горохом)		200	4,39	4,22	13,23	118,60	102/2017м
	Макароны отварные с сыром		200	10,53	9,06	38,13	276,93	204/2017м
	Кисель из яблок (с витамином С)		180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017м
	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Итого за прием пищи			700	20,08	16,70	107,77	688,39	
1я- неделя			3-день					
			СРЕДА					
			Обед					
	Салат из моркови с яблоками с маслом		60	0,64	5,09	5,11	68,81	60/2017м
	Суп-лапша домашняя		200	2,05	4,43	9,30	92,60	113/2017м
	Плов из птицы (куры)		200	18,54	10,46	36,45	314,1	291/2017м
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)		180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м
	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Итого за прием пищи			700	26,11	20,69	108,87	735,01	
1я- неделя			4-день					
			ЧЕТВЕРГ					
			Обед					
	Овощи посезонно (огурец)		60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017м
	Щи из свежей капусты с картофелем		200	5,62	4,66	7,36	94,12	88/2017м
	Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)		90	9,868	7,7	12,707	159,83	267К/330М
	Каша гречневая рассыпчатая		150	8,30	8,95	37,37	262,50	302/2017м
	Компот из свежих яблок (с витамином С)		180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Итого за прием пищи			740	28,67	22,11	109,23	751,38	
1я- неделя			5-день					

ПЯТНИЦА

Обед						
Салат из капусты квашеной	60	1,024	3,02	5,08	51,42	47/2017м
Суп картофельный (с рисом)	200	4,57	5,36	10,13	107,04	138/2004л
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,60	229/2017м
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017м
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Итого за прием пищи	750	29,54	22,81	94,94	719,57	

2я- неделя

**6-день
ПОНЕДЕЛЬНИК**

Обед						
Салат из свежей капусты с маслом	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	154к/2016
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом)	90	7,11	7,29	8,04	125,98	279/331/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	309/2017м
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Итого за прием пищи	740	20,55	18,56	109,86	700,35	

2я- неделя

**7-день
ВТОРНИК**

Обед						
Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,62	96/2017м
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
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Итого за прием пищи	740	19,11	20,77	123,22	756,81	

2я- неделя

**8-день
СРЕДА**

Обед						
Салат из моркови с изюмом (курагой) с маслом	60	0,75	5,07	13,37	102,11	66/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,62	4,66	7,36	94,12	88/2017м
Плов из птицы (куры)	200	18,54	10,46	36,45	314,1	291/2017м
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Итого за прием пищи	700	29,29	20,92	108,97	757,59	

2я- неделя

**9-день
ЧЕТВЕРГ**

Обед						
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52/2017м
Суп картофельный (с макаронными изделиями)	200	2,56	3,28	18,12	112,24	103/2017м
Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/332/2017м
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	302/2017м
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Итого за прием пищи	750	29,36	27,81	114,08	841,35	

2я- неделя

**10-день
ПЯТНИЦА**

Обед						
Овощи посезонно (помидор)	60	0,36	0,00	2,28	8,40	70/71/2017м
Борщ с картофелем и фасолью	200	5,44	5,63	9,30	109,63	84/2017м
Котлеты рубленные 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
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Итого за прием пищи	740	27,06	23,71	110,61	764,21	

Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%

Итого по меню:	7300	250,7278	224,5842	1097,208	7514,364	
итого за обед	7300	250,7278	224,5842	1097,208	7514,364	
среднее значение за обед (при норме 700 гр.)	730	25,07	22,46	109,72	751,44	

Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет		77	79	335	2350	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме: обед 30-35%) в среднем 32,5%		33	28,4	32,8	31,98	

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".