

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ №31 г. Шахты



М.И. Шеховцова

01 " 09 2022г.

Примерное 2-х недельное меню

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 классов) в МБОУ СОШ №31 г.Шахты на 1-е полугодие 2022-2023 учебного года (1 смена)

Утверждаю:

Директор

ООО "Виктория-В"

В.В. Рябцева



01 " 09 2022г.

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

1-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Каша манная с яблоками	200	5,52	5,92	29,63	194,00	194 К
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 М/сж
Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за прием пищи	530	9,16	13,97	69,86	444,992	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Омлет с запеченным картофелем	200	17,60	27,20	14,51	365,80	213 М
Икра кабачковая	60	1,20	5,40	0,00	57,00	25 К
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 К
Булочка с Орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Итого за прием пищи	520	30,92	41,43	81,66	816,63	

СРЕДА

ЗАВТРАК

Шницель Мясной (со сметанным соусом)	90	14,60	14,28	13,68	241,75	268 М, 330М
Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	312 М
Салат из свежлы с огурцами солеными	60	0,81	3,66	4,02	53,60	55М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Мармелад	15	0,03	0,00	10,80	45,00	

Чай с лимоном	187	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М
Итого за прием пищи	542	21,99	21,63	81,53	613,82	

ЗАВТРАК

ЧЕТВЕРГ

Запеканка творожная с морковью	160	19,33	11,03	25,26	281,81	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
Сыр порциями	15	4,09	4,60	0,49	60,00	15 М
Фрукты (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Итого за прием пищи	510	32,91	22,80	71,85	633,88	

ЗАВТРАК

ПЯТНИЦА

Гуляш (45/45)	90	17,02	18,74	2,41	246,47	260 М/сж
Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10	45М
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	302 М
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	376 М/сж
Печенье Курабье	30	2,01	7,74	19,38	154,80	
Итого за прием пищи	550	32,10	32,23	97,95	810,79	

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Каша молочная Дружба	205	7,56	8,14	34,25	241,61	175 М
Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	15 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 М/сж
Итого за прием пищи	545	15,21	13,54	74,84	486,51	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Тертые рыбные (с соусом сметанным с томатом)	90	9,77	7,43	11,08	150,62	239 М, 331М
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00	304М
Салат из свежкы с зеленым горошком	60	1,08	2,50	5,44	48,83	53М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 М/ноп
Итого за прием пищи	520	22,90	20,80	93,13	657,23	

СРЕДА

ЗАВТРАК

Запеканка рисовая с творогом	200	11,4	14	67,2	440	188 М
Молоко стуженное	30	0,44	0,08	1,52	9,60	371 К
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М
Фрукты (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
Итого за прием пищи	517	12,70	14,29	87,27	533,18	

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,60	12,24	3,90	195,00	255 М, 332М
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	302 М
Овощи соленые порционные (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70М
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 К
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Кондитерские изделия (печенье)	15	0,7	0,18	6,6	33,44	
Итого за прием пищи	545	30,14	17,86	85,79	639,85	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Копченые рубленые из птицы(со сметанным соусом)	90	10,98	12,48	8,22	189,88	294М, 330М
Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	309М
Салат из капусты квашеной	60	0,78	3,00	4,80	50,40	47 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 М/сж

Итого за прием пищи	520	20,55	18,72	79,31	570,39	
Итого по меню	5299	228,57	217,267	823,20	6207,29	
среднее значение за завтрак (при норме 500гр.)	529,9	22,86	21,73	82,32	620,73	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет		77	79	335	2350	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме 20-25%)		30	28	25	26	

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 28.08.2021

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