

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 31 г. Шахты



М.И. Шеховцова

2022г.

### Примерное 2-х недельное меню

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий 5-11 классов (в 1-ю смену - завтраки), в т.ч. для обучающихся с ОВЗ (в 1-ю смену - завтрак и обед, во 2-ю смену - обед и полдник) в МБОУ СОШ №31 г.Шахты на 1-е полугодие 2022-2023 учебного года

Утверждаю:

Директор

ООО "Виктория-В"



В.В. Рябцева

2022г.

1-я неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
		б	ж	у		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная вязкая с маслом, сахаром	250	5,71	10,61	47,10	220,87	302 Л
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 М
Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	540К
Булочка домашняя	60	4,05	5,1	37,17	201	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>540</b>	<b>13,00</b>	<b>23,36</b>	<b>114,70</b>	<b>625,862</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты	100	2,03	5,11	10,77	98,50	45М
Борщ с капустой и картофелем	250	2,01	5,18	13,74	110,49	82М
Риточки (со сметанным с томатом соусом )	100	14,11	14,01	15,23	244,16	268М, 331М
Рис отварной	180	4,614	6,450	48,204	269,322	304М
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	342 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Печенье	28	2,01	7,74	19,38	154,80	
<b>Итого:</b>	<b>898</b>	<b>29,43</b>	<b>39,13</b>	<b>166,79</b>	<b>1138,67</b>	
<b>Подник</b>						
Пирожок с картофелем	80	5,10	5,30	26,10	174,00	738Л
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>430</b>	<b>6,70</b>	<b>6,10</b>	<b>61,00</b>	<b>336,50</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1868</b>	<b>49,134</b>	<b>68,59</b>	<b>342,493</b>	<b>2101,034</b>	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Омлет с запеченным картофелем	200	17,60	27,20	14,51	365,80	213 M
Овощи сезонно (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71 M
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 K
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	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>560</b>	<b>30,82</b>	<b>36,23</b>	<b>85,46</b>	<b>783,63</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	100	1,27	5,15	6,68	79,12	67 M
Суп картофельный (с горохом)	250	2,25	6,50	20,63	152,50	102 M
Макаронны отварные с сыром	250	13,50	15,41	53,25	417,50	204 M
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,00	0,00	26,46	100,80	352 M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Пряник	30	1,50	1,20	22,20	105,00	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>870</b>	<b>23</b>	<b>28,9</b>	<b>156,463</b>	<b>988,52</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	429 M
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 M
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	9,00	5,76	4,41	122,40	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>355</b>	<b>15,24</b>	<b>10,65</b>	<b>53,43</b>	<b>387,90</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1785</b>	<b>69,06</b>	<b>75,784</b>	<b>295,353</b>	<b>2160,05</b>	

## СРЕДА

## ЗАВТРАК

Шницель мясной (со сметанным соусом)	100	16,22	15,86	15,20	268,61	268 М, 330М
Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	312 М
Овощи посезонно (отурец)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	71 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>607</b>	<b>23,92</b>	<b>24,47</b>	<b>73,75</b>	<b>615,39</b>	

## Обед

Салат из моркови с яблоками	100	1,06	5,16	10,92	96,58	59М
Суп-лапша домашняя	250	2,81	5,80	13,90	120,00	113М
Плов из птицы (куры)	210	22,92	20,95	39,42	365,4	291М
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,36	0,05	26,64	104,40	349 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Печенье (Сэндвич)	25	1,48	6,40	14,75	122,20	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>825</b>	<b>33,105</b>	<b>39,004</b>	<b>132,878</b>	<b>942,18</b>	
<b>Полдник</b>						
Ватрушка с творогом	80	4,79	2,58	21,66	159,19	1281 М
Молоко (т/п)	200	5,60	5,00	9,40	106,00	
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>430</b>	<b>10,99</b>	<b>8,18</b>	<b>45,76</b>	<b>335,69</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1862</b>	<b>68,011</b>	<b>71,653</b>	<b>252,39</b>	<b>1893,264</b>	

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Запеканка творожная с морковью	185	22,35	12,75	29,21	325,84	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 (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>565</b>	<b>35,65</b>	<b>24,84</b>	<b>81,03</b>	<b>701,01</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи сезонно (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	71 М
Шни из свежей капусты с картофелем	250	2,38	4,30	10,00	88,00	88 М
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)	100	14,77	9,96	11,82	197,03	267 К, 330М
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	7,31	48,30	292,50	302 М
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	342 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Мини Круасан	18	1,27	5,00	8,35	83,50	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>888</b>	<b>34,08</b>	<b>27,31</b>	<b>139,84</b>	<b>933,43</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка Домашняя	100	6,75	8,50	61,95	335,00	769 Л
Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	15М
Чай с лимоном	180/15/7	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М
Зефир	40	0,72	0,48	0,00	21,33	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>362</b>	<b>11,616</b>	<b>13,589</b>	<b>73,492</b>	<b>461,914</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1815</b>	<b>81,34</b>	<b>65,739</b>	<b>294,3648</b>	<b>2096,358</b>	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Гуляш (50/50)	100	18,91	20,82	2,68	273,86	260 M
Салат из свежей капусты	100	2,03	5,11	10,77	98,50	45M
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,93	46,62	265,10	508 Л
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>31,68</b>	<b>32,26</b>	<b>90,37</b>	<b>775,36</b>	

Обед

Салат из капусты квашеной	100	0,94	5,00	8,00	84,00	47 M
Суп картофельный (с рисом)	250	2,84	2,91	22,12	126,13	133 K
Рыба тушеная с овощами	100	10,63	10,41	11,82	183,88	229M
Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	312 M
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,00	0,00	26,46	100,80	352 M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Вафли	30	1,65	8,70	18,60	156,00	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>900</b>	<b>24,32</b>	<b>35,77</b>	<b>140,53</b>	<b>980,60</b>	

Полдник

Сосиска в тесте	100	9,33	12,02	21,29	225,35	747 Л
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Мармелад	50	0,06	0,00	39,69	160,40	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>10,39</b>	<b>12,22</b>	<b>81,18</b>	<b>477,75</b>	

Итого за День:

<b>Итого за День:</b>	<b>1850</b>	<b>66,386</b>	<b>80,246</b>	<b>312,076</b>	<b>2233,713</b>	
-----------------------	-------------	---------------	---------------	----------------	-----------------	--

## ПОНЕДЕЛЬНИК

## ЗАВТРАК

Каша молочная Дружба	250	9,45	10,18	42,81	302,01	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	
Булочка Любимая	60	4,06	5,35	359	198,59	544К
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 М
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>20,76</b>	<b>20,53</b>	<b>432,60</b>	<b>698,5</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты	100	2,03	5,11	10,77	98,50	45М
Суп картофельный с клецками	250	2,90	3,69	23,73	161,10	108 М
Тертели (мясные с соусом сметанным с томатом)	100	13,60	14,23	13,30	236,20	279 М, 331М
Макаронные изделия отварные	180	6,76	5,42	31,73	202,14	309М
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	342 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Конфета Птичье молоко	14	0,36	3,49	7,84	63,00	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>884</b>	<b>30,314</b>	<b>32,573</b>	<b>146,833</b>	<b>1022,34</b>	
<b>Полдник</b>						
Пирожок с повидлом	100	4,75	11,50	37,62	262,50	458 М
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>400</b>	<b>6,15</b>	<b>12,1</b>	<b>67,62</b>	<b>401,5</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1834</b>	<b>57,224</b>	<b>65,203</b>	<b>647,054</b>	<b>2122,342</b>	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Тертыеги рыбные (с соусом сметанным с томатом)	100	10,86	8,26	12,30	167,36	239 М, 331М
Рис отварной	180	4,61	6,45	48,20	269,32	304М
Салат из свежкы с зеленым горошком	100	1,80	4,17	9,07	81,38	53М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Каша с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 М
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>25,57</b>	<b>23,60</b>	<b>107,63</b>	<b>747,84</b>	

Обед

Винегрет овощной	100	1,27	5,15	6,68	79,12	67 М
Рассольник ленинградский	250	2,20	4,50	12,70	100,00	96 М
Полжарка	100	16,44	16,69	4,93	232,60	251 М
Картофель отварной	180	3,78	8,10	26,28	196,20	310М
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,36	0,05	26,64	104,40	349 М
Пирог	30	1,65	8,70	18,60	156,00	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>900</b>	<b>30,18</b>	<b>43,83</b>	<b>123,08</b>	<b>1001,92</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка Плюшка	100	7,80	6,11	47,80	278,00	
Молоко (т/п)	200	5,60	5,00	9,40	106,00	
Мерменад	50	0,06	0,00	39,69	160,40	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>13,46</b>	<b>11,11</b>	<b>96,89</b>	<b>544,4</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1850</b>	<b>69,213</b>	<b>78,544</b>	<b>327,6</b>	<b>2294,156</b>	



## 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 (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>567</b>	<b>12,50</b>	<b>14,69</b>	<b>94,47</b>	<b>565,68</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с яблоком (с курагой)	100	1,30	8,48	17,65	153,88	61 К
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,38	4,30	10,00	88,00	88 М
Пилов из птицы (куры)	210	22,92	20,95	39,42	365,4	291М
Кисель, из яблок (с витамином С)	180	0,00	0,00	26,46	100,80	352 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Приник	30	1,50	1,20	22,20	105,00	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>830</b>	<b>32,58</b>	<b>35,57</b>	<b>142,98</b>	<b>946,68</b>	
<b>Полдник</b>						
Печенье Курабы	60	4,02	15,48	38,76	309,60	
Чай с лимоном 180/15/7	202	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М
Полдурт фруктовый в асортименте	95	9,00	5,76	4,41	122,40	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>357</b>	<b>13,076</b>	<b>21,249</b>	<b>54,222</b>	<b>477,584</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1754</b>	<b>58,147</b>	<b>71,508</b>	<b>291,672</b>	<b>1989,948</b>	

ЗАВТРАК

Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,60	12,24	3,90	195,00	255 M, 332M
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,93	46,62	265,10	508 Л
Овощи по сезону (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	71 M
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 K
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>28,55</b>	<b>21,37</b>	<b>87,29</b>	<b>662,19</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежлы отварной	100	1,20	2,87	6,96	58,22	52M
Суп картофельный (с макаронными изделиями)	250	4,00	5,21	21,00	146,62	103 M
Рыба припущенная	100	18,60	2,20	0,00	84,00	227M
Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	312M
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	342 M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Конфета Птичье молоко	14	0,36	3,49	7,84	63,00	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>884</b>	<b>32,60</b>	<b>22,51</b>	<b>121,55</b>	<b>809,44</b>	
<b>Полдник</b>						
Ватрушка с творогом	80	4,79	2,58	21,66	159,19	1281 M
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>380</b>	<b>6,19</b>	<b>3,18</b>	<b>51,66</b>	<b>298,19</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1864</b>	<b>67,344</b>	<b>47,056</b>	<b>260,5</b>	<b>1769,822</b>	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)	100	12,20	13,87	9,13	210,98	294M,330M
Макаронные изделия отварные	180	6,76	5,42	31,73	202,14	309M
Нера кабачковая	100	1,88	6,18	10,15	105,18	25 K
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 M
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>24,00</b>	<b>25,87</b>	<b>81,31</b>	<b>656,20</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи сезонно (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71 M
Борщ с картофелем и фасолью	250	3,98	4,56	14,05	97,86	82 M
Жаркое по-домашнему (свинина)	250	23,32	32,00	32,51	512,50	259M
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,36	0,05	26,64	104,40	349 M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Мини Круасан	18	1,27	5,00	8,35	83,50	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>858</b>	<b>34,51</b>	<b>42,45</b>	<b>112,60</b>	<b>955,86</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	1281 M
Молоко (т/п)	200	5,60	5,00	9,40	106,00	
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>430</b>	<b>12,44</b>	<b>10,49</b>	<b>62,34</b>	<b>398,9</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1888</b>	<b>70,95</b>	<b>78,8106</b>	<b>256,2523</b>	<b>2010,96227</b>	

Итого по меню:

18370	656,81	703,13	3279,76	20671,65
-------	--------	--------	---------	----------

Итого за завтрак	5789	246,44	247,2186	1248,63	6831,68
среднее значение за завтрак	578,9	24,64	24,72	124,86	683,17
Итого за обед	8737	304,11	347,05	1383,53	9719,65
среднее значение за обед	873,7	30,41	34,70	138,35	971,96
Итого за полдник	3844	106,252	108,868	647,594	4120,328
среднее значение за полдник	384,4	10,6252	10,8868	64,7594	412,0328
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии и обучающихся		90	92	383	2720
исполнение (от суточной потребности) % (при норме завтрак 20-25% + обед 30-35%+ полдник 10-15%) в среднем 5-70%		73	76	86	76

Примерное меню сформировано в соответствии с единым региональным Примерным двухнедельным меню, согласованным Минобразованием Московской области с Управлением Роспотребнадзора по Московской 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:

«Бюллетень рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могилыный М.П. изд. Делу плюс, 2017г.

«Бюллетень рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных учреждениях Кучима В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016 г.

«Бюллетень рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Лапшиной В.Т. изд. Медицина, 2004 г., 2011г.

«Бюллетень рецептур, 2004 г., 2011г.