

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 31 г. Шахты



В.И. Агibalова

_____ 2021г.

~ 3

Утверждаю:

Директор
ООО "Бизнес Консалтинг"



Е.Ю. Кортоножко

_____ 2021г.

Примерное 2-х недельное меню

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся с ОВЗ в 1-4 классах МБОУ СОШ №31
г.Шахты на 2-е полугодие 2020-2021 учебного года (1-я смена)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
		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	10,78	43,10	376 М/Иоп
Сыр порциями	15	3,07	3,45	0,37	45,00	15 М
Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14 М
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
Фрукты (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
Итого за прием пищи	525	11,05	17,02	58,07	433,19	

Обед

Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10	45М
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	215	4,77	6,18	10,99	120,04	82М
Биточки с соусом томатным (рец.№363)	90	12,70	12,61	13,71	219,74	268М
Рис отварной	150	3,80	2,72	40,00	199,65	304М
Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,14	0,14	14,31	60,01	342М
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого:	755	27,11	25,39	112,33	788,84	
Итого завтрак и обед:	1280	38,16	42,41	170,39	1222,03	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Омлет с запеченным картофелем	200	17,60	27,20	14,51	365,80	213 М
Кукуруза консервированная	30	0,93	0,06	1,95	12	29 К
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,90	3	17,28	107,88	418 К
Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	
Итого за прием пищи	500	30,16	36,26	79,88	754,72	

Обед									
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,66	3,10	2,08	40,09	24 M			
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	215	8,13	6,52	17,84	165,25	102 M			
Рыба тушеная с овощами (горбуша, хек)	90	9,05	4,86	5,04	103,50	229 M			
Картофель отварной	100	2,00	4,10	16,20	111,00	310 M			
Кисель из яблок с витамином С	180	0,18	0,00	32,22	127,80	352 M			
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30				
Итого за прием пищи	705	24,50	19,25	100,24	677,94				
Итого завтрак и обед:	1205	54,66	55,51	180,12	1432,66				

СРЕДА

ЗАВТРАК									
Шницель мясной	90	14,60	14,28	13,68	241,75	268 M (рец. 363 M)			
Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	312 M			
Овощи соленные порционные (огурцы)	30	0,24	0,02	0,48	3,60	70 M			
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30				
Мармелад	18	0,02	0,00	14,29	57,78				
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	11,05	45,58	377 M/иоп			
Итого за прием пищи	505	20,53	17,86	76,02	548,90				

Обед									
Салат из моркови и яблок	60	0,65	3,10	6,55	57,95	65M			
Суп-паша домашняя на курином бульоне	215	5,41	6,68	11,12	127,65	113M			
Плов с мясом птицы (куры)	200	21,83	19,95	37,54	418	291M			
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8				
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30				
Итого за прием пищи	715	33,26	30,58	100,25	816,70				
Итого завтрак и обед:	1220	53,79	48,44	176,27	1365,60				

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

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/иоп
Сыр порциями	15	4,09	4,60	0,49	60,00	15 М
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	
Итого за прием пищи	550	31,83	23,07	73,59	638,68	

Обед

Салат из капусты квашеной	60	0,78	3,00	4,80	50,40	47 М
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	215	5,06	5,48	8,00	102,05	88 М
Оладьи из пчени с морковью (с соусом №332М)	90	13,3	8,96	10,64	177,33	282М
Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	309М
Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,14	0,14	14,31	60,01	342 М
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	755	29,40	21,09	100,60	712,30	
Итого завтрак и обед:	1305	61,23	44,16	174,19	1350,98	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Гуляш	90	17,02	18,74	2,41	246,47	260 М/иоп
Овощи натуральные соленные (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	7,20	70 М
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	302 М
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 М/иоп
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	
Печенье Курабье	30	2,01	7,74	19,38	154,80	

Итого за прием пищи	510	30,33	29,09	86,97	730,39
Обед					
Салат из свеклы отварной	60	0,86	2,06	5,02	41,92
Суп рыбный	250	9,59	5,68	19,46	168,18
Макаронные изделия с сыром 140/10	150	7,91	6,13	33,89	223,08
Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,70	0,05	19,91	83,95
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30
Итого за прием пищи	700	23,54	14,59	105,14	647,43
Итого завтрак и обед:	1210	53,87	43,68	192,11	1377,82

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК	205	7,56	8,14	34,25	241,61
Каша молочная Дружба	205	7,56	8,14	34,25	241,61
Масло (сливочное) порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09
Сыр порциями	15	3,07	3,45	0,37	45,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40
Фрукты (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10
Итого за прием пищи	550	14,55	19,4	71,51	522,2
Обед					
Салат из моркови с изюмом (с курагой)	60	0,78	5,09	10,59	92,33
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	215	5,49	4,99	18,98	160,53
Тефтели	90	9,77	7,43	11,08	150,62
Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21
Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,14	0,14	14,31	60,01
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30
Итого за прием пищи	755	26,29	21,16	117,81	786,00

Итого завтрак и обед:	1305	40,84	40,56	189,32	1308,20
-----------------------	------	-------	-------	--------	---------

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Тефтели рыбные	90	9,77	7,43	11,08	150,62	239 М
Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	312 М
Горошек зелёный консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,00	22 К
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 М/иоп
Кондитерские изделия (печенье)	16	0,7	0,18	6,6	33,44	
Итого за прием пищи	506	22,91	15,63	79,51	554,13	

Обед

Винегрет овощной	60	0,76	3,09	4,01	47,48	67 М
Рассольник ленинградский	215	4,93	5,64	10,16	111,65	96 М
Бефстроганов	90	14,08	15,02	4,44	209,35	250 М/иоп
Капуста тушеная	150	3,90	3,11	13,94	101,95	321 М
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	755	29,04	27,71	77,59	683,53	
Итого завтрак и обед:	1261	51,96	43,33	157,10	1237,66	

СРЕДА

ЗАВТРАК

Запеканка рисовая с творогом	150	8,55	10,5	50,4	330	188 М
Молоко сгущенное	15	0,22	0,04	0,76	48,08	371 К
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М/иоп
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	

Итого за прием пищи	502	9,43	11,15	76,91	494,16
Обед					
Салат из моркови с сыром	60	4,13	6,69	2,62	88,43
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	215	6,29	6,36	13,36	136,45
Фрикадельки из птицы (куры)	90	24,32	22,52	7,11	328,92
Рис отварной	150	3,80	2,72	40,00	199,65
Кисель из яблоч с витамином С	180	0,18	0,00	32,22	127,80
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30
Итого за прием пищи	755	43,19	38,96	122,17	1011,55
Итого завтрак и обед:	1257	52,62	50,11	199,08	1505,71

четверг

ЗАВТРАК

Печень по-строгановски со сметанным соусом	100	13,60	12,24	3,90	195,00	255 М (рец.332М)
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	302 М
Икра кабачковая	40	0,80	3,60	0,00	38,00	25 К
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 К
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	
Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,46	5,73	32,29	202,75	
Итого за прием пищи	540	34,34	26,82	105,00	811,66	
Обед						
Салат из свеклы отварной	60	0,72	1,72	4,18	34,93	52М
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	215	8,64	2,95	16,87	128,88	103 М
Рыба припущенная	90	16,74	1,08	0,00	75,60	227 М
Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	312 М
Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,70	0,05	19,91	83,95	349 М

Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30
Итого за прием пищи	755	34,61	9,75	90,48	587,55
Итого завтрак и обед:	1295	68,95	36,58	195,48	1399,21

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК					
Биточки рубленные из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234,00
Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21
Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,10	0,03	1,10	7,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10
Зефир	45	0,81	0,54	0	24
Итого за прием пищи	525	23,09	17,39	75,05	566,61
Обед					
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	60	1,06	4,16	6,02	66,11
Борщ с картофелем и фасолью на курином бульоне	215	6,29	6,36	13,36	136,45
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	14,93	20,48	20,81	328,02
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30
Итого за прием пищи	715	27,65	31,85	85,23	743,68
Итого завтрак и обед:	1240	50,74	49,24	160,28	1310,29

Итого по меню:					
в т.ч. итого за завтрак	12578	526,81	454,02	1794,32	13510,16
среднее значение за завтрак	5213	228,21	213,691	782,50	6054,65
итого за обед	521,3	22,82	21,37	78,25	605,46
среднее значение за обед	7365	298,59	240,33	1011,82	7455,51
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся	736,5	29,86	24,03	101,18	745,55
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% + обед 30-35%) в среднем 55-60%)		77	79	335	2350

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. для обучающихся возрастной категории 7-11 лет

Рецептуры с пометкой /всп- рецептуры на основе нижеуказанных справочников, со сниженным содержанием жиров, соли, сахара.

Использованная литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П. изд. ДеЛи плюс, 2017г.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных учреждениях Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016 г.