

14

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 31 г. Шахты



В.И. Агибалова

"19" марта 2021г.

Утверждаю: гражданской ответственностью
Директор
ООО "Бизнес Консалтинг"



"19" марта 2021г.

Примерное 2-х недельное меню

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий (завтраки) 5-11 классов, в т.ч. с ОВЗ (завтраки и обеды) в МБОУ СОШ №31 г.Шахты на 2-е полугодие 2020-2021 учебного года (1 смена)

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

1-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
| Каша манная с яблоками | 250 | 6,90 | 7,40 | 37,03 | 242,50 | 194 К |
| Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,97 | 47,89 | 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 | 30 | 1,71 | 0,27 | 10,40 | 65,10 | |
| Булочка Домашняя | 60 | 4,05 | 5,10 | 37,17 | 201,00 | 540 К |
| Итого за прием пищи | 565 | 15,81 | 23,47 | 97,07 | 667,58 | |

Обед

| | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| 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 |
| Биточки с соусом томатным (рец.№363) | 100 | 14,11 | 14,01 | 15,23 | 244,16 | 268М |
| Рис отварной | 180 | 4,56 | 3,40 | 50,00 | 249,56 | 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: | 870 | 27,33 | 28,51 | 130,91 | 893,02 | |
| Итого завтрак и обед: | 1435 | 43,14 | 51,98 | 227,98 | 1560,60 | |

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|---|-----|-------|-------|-------|--------|-------|
| Омлет с запеченным картофелем | 220 | 19,36 | 29,92 | 15,96 | 402,38 | 213 М |
| Свекла вареная | 60 | 1,86 | 0,12 | 3,90 | 24 | |
| 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 | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,40 | |

| Итого за прием пищи | | 560 | 33,61 | 39,13 | 87,90 | 825,40 |
|---------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Обед | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1,10 | 5,17 | 3,47 | 66,82 |
| | Суп картофельный с горохом на курином бульоне | 250 | 6,56 | 6,72 | 22,15 | 146,00 |
| | Рыба тушеная с овощами | 100 | 10,06 | 5,40 | 5,60 | 115,00 |
| | Картофель отварной | 120 | 2,40 | 4,92 | 19,44 | 133,20 |
| | Кисель из яблок 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 | 810 | 24,77 | 22,88 | 109,74 | 719,12 |
| | Итого завтрак и обед: | 1370 | 58,38 | 62,01 | 197,64 | 1544,52 |

СРЕДА

| ЗАВТРАК | | 100 | 16,22 | 15,87 | 15,20 | 268,60 |
|-------------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Шницель мясной | 100 | 16,22 | 15,87 | 15,20 | 268,60 |
| | Картофельное пюре | 180 | 4,00 | 3,94 | 27,20 | 160,67 |
| | Овощи соленные порционные (огурцы) | 30 | 0,24 | 0,02 | 0,48 | 3,60 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,40 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 12,27 | 50,64 |
| | Итого за прием пищи | 550 | 23,56 | 20,20 | 73,63 | 571,91 |
| Обед | | | | | | |
| | Салат из моркови и яблок | 100 | 1,06 | 5,16 | 10,92 | 96,58 |
| | Суп-лапша домашняя на курином бульоне | 250 | 6,29 | 7,77 | 12,93 | 148,43 |
| | Плов с мясом птицы (куры) | 250 | 27,29 | 24,94 | 46,93 | 522,5 |
| | 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 | 840 | 40,02 | 38,72 | 115,82 | 980,61 |

| | | | | | |
|-----------------------|------|-------|-------|--------|---------|
| Итого завтрак и обед: | 1390 | 63,57 | 58,92 | 189,45 | 1552,52 |
|-----------------------|------|-------|-------|--------|---------|

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
| Запеканка творожная с морковью | 200 | 24,16 | 13,78 | 31,57 | 352,26 | 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 | 590 | 36,66 | 25,82 | 79,90 | 709,13 | |

Обед

| | | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| Салат из капусты квашеной | 100 | 0,94 | 5,00 | 8,00 | 84,00 | 47 М |
| Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 250 | 6,30 | 6,85 | 10,00 | 128,13 | 88 М |
| Оладьи из пчени с морковью (с соусом №332М) | 100 | 14,78 | 9,95 | 11,82 | 197,03 | 282М |
| Картофельное пюре | 180 | 4,00 | 3,94 | 27,20 | 160,67 | 312 М |
| 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 | 870 | 30,64 | 26,55 | 98,19 | 760,14 | |
| Итого завтрак и обед: | 1460 | 67,30 | 52,37 | 178,09 | 1469,27 | |

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|-------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----------|
| Гуляш | 100 | 18,91 | 20,82 | 2,68 | 273,85 | 260 М/иоп |
| Овощи натуральные соленые (помидор) | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 70 М |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,43 | 2,74 | 47,28 | 255,02 | 302 М |
| Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,97 | 47,89 | 376 М/иоп |

| | | | | | |
|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,40 |
| Итого за прием пищи | 550 | 32,71 | 23,98 | 81,55 | 672,36 |
| Обед | | | | | |
| Салат из свеклы отварной | 100 | 1,43 | 3,43 | 8,37 | 69,87 |
| Суп рыбный | 250 | 9,59 | 5,68 | 19,46 | 168,18 |
| Макаронны отварные с сыром | 250 | 13,19 | 10,22 | 56,48 | 371,18 |
| 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 | 840 | 29,59 | 20,18 | 129,35 | 822,33 |
| Итого завтрак и обед: | 1390 | 62,30 | 44,16 | 210,90 | 1494,69 |

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----------|
| Каша молочная Дружба | 250 | 9,45 | 10,18 | 42,81 | 302,01 | 175 M |
| Масло (сливочное) порциями | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 14 M |
| Сыр порциями | 15 | 3,07 | 3,45 | 0,37 | 45,00 | 15 M |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,40 | |
| Булочка Любимая | 60 | 4,06 | 5,35 | 35,90 | 198,59 | 544 K |
| Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,97 | 47,89 | 376 M/иоп |
| Итого за прием пищи | 575 | 19,70 | 26,59 | 109,66 | 748,0 | |

Обед

| | | | | | | |
|--|-------|-------|------|-------|--------|-------|
| Салат из моркови с изюмом (с курагой) | 100 | 1,30 | 8,48 | 17,65 | 153,88 | 61 K |
| Суп картофельный с клецками на курином бульоне | 250 | 6,86 | 6,24 | 23,73 | 200,66 | 108 M |
| Тефтели | 100 | 10,86 | 8,26 | 12,30 | 167,36 | 279 M |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,76 | 3,4 | 43,18 | 230,6 | 309M |
| Компот из свежих яблок с витамином С | 180 | 0,14 | 0,14 | 14,31 | 60,01 | 342 M |
| Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный | 30/30 | 4,48 | 0,67 | 26,86 | 130,30 | |

| | | | | | |
|-----------------------|------|-------|-------|--------|---------|
| Итого за прием пищи | 870 | 30,40 | 27,20 | 138,03 | 942,81 |
| Итого завтрак и обед: | 1445 | 50,10 | 53,79 | 247,69 | 1690,79 |

ВТОРНИК

| ЗАВТРАК | | | | | |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Тефтели рыбные | 100 | 10,86 | 8,26 | 12,30 | 167,36 |
| Картофельное пюре | 180 | 4,00 | 3,94 | 27,20 | 160,67 |
| Свекла вареная | 30 | 0,93 | 0,06 | 1,95 | 12,00 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,40 |
| Какао с молоком | 200 | 5,70 | 4,8 | 20,82 | 150,80 |
| Итого за прием пищи | 550 | 24,53 | 17,42 | 80,75 | 579,23 |

Обед

| | | | | | |
|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Винегрет овощной | 100 | 1,27 | 5,15 | 6,68 | 79,12 |
| Рассольник ленинградский | 250 | 2,20 | 4,50 | 12,70 | 100,00 |
| Бефстроганов | 100 | 15,64 | 16,69 | 4,93 | 232,61 |
| Капуста тушеная | 180 | 4,68 | 3,73 | 16,73 | 122,34 |
| 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 | 870 | 29,17 | 30,92 | 86,08 | 747,17 |
| Итого завтрак и обед: | 1420 | 53,70 | 48,34 | 166,83 | 1326,40 |

СРЕДА

| ЗАВТРАК | | | | | |
|------------------------------|-----|------|------|-------|-----------|
| Запеканка рисовая с творогом | 200 | 11,4 | 14 | 67,2 | 440 |
| Молоко стуженное | 20 | 1,00 | 1,77 | 1,01 | 64,10 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 12,27 | 50,64 |
| | | | | | 188 М |
| | | | | | 371 К |
| | | | | | 377 М/иоп |

| | | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| Фрукты (яблоко) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | |
| Итого за прием пищи | 570 | 13,06 | 16,38 | 95,18 | 625,24 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из моркови с сыром | 100 | 6,88 | 11,15 | 4,37 | 147,38 | 60 К |
| Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 250 | 3,91 | 5,40 | 16,70 | 131,00 | 88 М/иоп |
| Фрикадельки из птицы (куры) | 100 | 27,02 | 25,02 | 7,90 | 365,47 | 297 М/иоп |
| Рис отварной | 180 | 4,56 | 3,26 | 48,00 | 239,58 | 304 М |
| Кисель из яблок с витамином С | 180 | 0,18 | 0,00 | 32,22 | 127,80 | 350 М |
| Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный | 30/30 | 4,48 | 0,67 | 26,86 | 130,30 | |
| Итого за прием пищи | 870 | 47,03 | 45,50 | 136,05 | 1141,53 | |
| Итого завтрак и обед: | 1440 | 60,09 | 61,89 | 231,23 | 1766,77 | |

четверг

| | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Печень по-строгановски со сметанным соусом | 100 | 13,60 | 12,24 | 3,90 | 195,00 | 255 М (рец.332М) |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,43 | 2,74 | 47,28 | 255,02 | 302 М |
| Икра кабачковая | 40 | 0,80 | 3,60 | 0,00 | 38,00 | 25 К |
| Кофейный напиток злаковый на молоке | 200 | 3,90 | 3,0 | 17,28 | 107,88 | 418 К |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,40 | |
| Итого за прием пищи | 560 | 31,77 | 21,94 | 86,94 | 684,30 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свеклы отварной | 100 | 1,43 | 3,43 | 8,37 | 69,87 | 52М |
| Суп картофельный с вермишелью | 250 | 4,00 | 5,21 | 21,00 | 146,62 | 103 М |
| Рыба припущенная | 100 | 18,60 | 1,20 | 0,00 | 84,00 | 227 М |
| Картофельное пюре | 180 | 4,00 | 3,94 | 27,20 | 160,67 | 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 | 870 | 33,21 | 14,50 | 103,34 | 675,41 |
| Итого завтрак и обед: | 1430 | 64,98 | 36,44 | 190,28 | 1359,71 |

ПЯТНИЦА

| | | | | | |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Биточки рубленые из птицы | 100 | 15,86 | 15,23 | 14,79 | 260,00 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,76 | 3,4 | 43,18 | 230,6 |
| Овощи натуральные соленые (огурцы) | 30 | 0,10 | 0,03 | 1,10 | 7,00 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,40 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,97 | 47,89 |
| Итого за прием пищи | 550 | 25,76 | 19,02 | 89,52 | 633,89 |
| Обед | | | | | |
| Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком | 100 | 1,77 | 6,93 | 10,03 | 110,18 |
| Борщ с картофелем и фасолью | 250 | 3,94 | 5,40 | 16,70 | 131,00 |
| Жаркое по-домашнему (свинина) | 250 | 18,66 | 25,60 | 26,01 | 410,00 |
| 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 | 840 | 29,75 | 38,78 | 97,78 | 864,28 |
| Итого завтрак и обед: | 1390 | 55,51 | 57,80 | 187,30 | 1498,17 |

| | | | | | |
|---|--------------|---------------|----------------|----------------|-----------------|
| Итого по меню: | 14170 | 579,07 | 527,69 | 2027,36 | 15263,43 |
| в т.ч. итого за завтрак | 5620 | 257,16 | 233,954 | 882,09 | 6717,02 |
| среднее значение за завтрак | 562 | 25,72 | 23,40 | 88,21 | 671,70 |
| итого за обед | 8550 | 321,91 | 293,73 | 1145,26 | 8546,40 |
| среднее значение за обед | 855 | 32,19 | 29,37 | 114,53 | 854,64 |
| Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся | | 90 | 92 | 383 | 2720 |
| Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% + обед 30-35%) в среднем 55-60%) | | 64 | 69 | 53 | 56 |

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. для обучающихся возрастной категории 12 лет и старше (5-11 классов)

Рецептуры с пометкой /иоп- 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,

2018 г.