

Согласовано:  
Директор  
МБОУ СОШ № 37 г. Шахты



В. Д. Янчук  
" 01 " \_\_\_\_\_ 2023г.

Утверждаю:  
ИП (ООО)



" \_\_\_\_\_ 2023г.

### Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 классов) в МБОУ СОШ № 37 г. Шахты на 2-е полугодие 2022-2023 учебного года (I смена)

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

1 неделя

### ПОНЕДЕЛЬНИК

#### ЗАВТРАК

Каша манная молочная вязкая с маслом, сахаром	200	4,57	8,49	37,68	176,70	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	
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>530</b>	<b>8,21</b>	<b>16,54</b>	<b>77,91</b>	<b>427,692</b>	

### ВТОРНИК

#### ЗАВТРАК

Омлет с запеченным картофелем	200	17,60	27,20	14,51	365,80	213 М
Овощи посезонно (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71 М
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	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>520</b>	<b>30,38</b>	<b>36,15</b>	<b>83,94</b>	<b>774,03</b>	

### СРЕДА

#### ЗАВТРАК

Шницель мясной (со сметанным соусом)	90	14,60	14,28	13,68	241,75	268 М, 330М
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	312 М
Овощи посезонно (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	71 М
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>542</b>	<b>21,42</b>	<b>21,50</b>	<b>77,89</b>	<b>596,43</b>	

**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
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	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>510</b>	<b>32,91</b>	<b>22,80</b>	<b>71,85</b>	<b>633,88</b>	

**ПЯТНИЦА****ЗАВТРАК**

Гуляш (45/45)	90	17,02	18,74	2,41	246,47	260 М
Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10	45М
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,94	38,85	221,25	508
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Печенье Курабье	30	2,01	7,74	19,38	154,80	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>29,73</b>	<b>34,89</b>	<b>97,40</b>	<b>819,52</b>	

и 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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>545</b>	<b>15,21</b>	<b>13,54</b>	<b>74,84</b>	<b>486,51</b>	

**ВТОРНИК****ЗАВТРАК**

Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)	90	9,77	7,43	11,08	150,62	239 М, 331М
Рис отварной	150	3,83	5,35	40,00	223,54	304М
Салат из свеклы 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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>520</b>	<b>22,98</b>	<b>20,00</b>	<b>94,58</b>	<b>652,77</b>	

**СРЕДА**

**ЗАВТРАК**

Запеканка рисовая с творогом	200	11,4	14	67,2	440	188 М
Молоко сгущенное	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	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>517</b>	<b>12,70</b>	<b>14,29</b>	<b>87,27</b>	<b>533,18</b>	

**ЧЕТВЕРГ**

**ЗАВТРАК**

Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,60	12,24	3,90	195,00	255 М, 332М
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,94	38,85	221,25	508
Овощи посезонно (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	71 М
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	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>545</b>	<b>27,71</b>	<b>20,52</b>	<b>85,36</b>	<b>647,38</b>	

**ПЯТНИЦА**

**ЗАВТРАК**

Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)	90	10,98	12,48	8,22	189,88	294М,330М
Макаронные изделия отварные	150	5,63	4,52	26,43	168,45	309М
Икра кабачковая	60	1,20	5,40	0,00	57,00	25 К
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/ссж
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>520</b>	<b>20,97</b>	<b>22,80</b>	<b>64,95</b>	<b>553,23</b>	

<b>Итого по меню</b>	<b>5299</b>	<b>222,21</b>	<b>223,027</b>	<b>816,00</b>	<b>6124,64</b>	
<i>днее значение за завтрак (при норме 500гр.)</i>	<i>529,9</i>	<i>22,22</i>	<i>22,30</i>	<i>81,60</i>	<i>612,46</i>	
<i>требность (суточная) в пищевых веществах, энергии</i> <i>и обучающихся 7-11 лет</i>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	
<i>сполнение (от суточной потребности) % (при норме</i> <i>25%)</i>		<b>29</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	

---

*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 на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. изд. Дели плюс, 2011,2017г.*

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

Прошито и пронумеровано

5 листов

Директор школы *В.Д. Панчук* В.Д. Панчук

