

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 37 г.Шахты



В.Д. Панчук

" 11 " января 2023г.

Утверждаю:
ИП (ООО)



" 2023г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся с ОВЗ в 1-4 классах (в 1-ю смену - завтрак и обед) в МБОУ СОШ № 37 на 2023 год

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые (г) вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
			б	ж	у		
1-я 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	
	Итого за прием пищи	530	8,21	16,54	77,91	427,692	
Обед							
	Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10	45М
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,61	4,14	10,99	88,39	82М
	Биточки (со сметанным с томатом соусом)	90	12,70	12,61	13,71	219,74	268М, 331М
	Рис отварной	150	3,83	5,35	40,00	223,54	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	
Итого:	768	26,03	33,55	150,01	1006,97	
Итого за день:	1298	34,24	50,09	227,92	1434,66	

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	
Итого за прием пищи	520	30,38	36,15	83,94	774,03	

Обед

Винегрет овощной	60	0,76	3,09	4,01	47,48	67 М
Суп картофельный (с горохом)	200	1,80	5,20	16,50	122,00	102 М
Макароньы отварные с сыром	200	10,80	12,73	42,60	334,00	204 М
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	

Пряник	30	1,50	1,20	22,20	105,00	
Итого за прием пищи	730	19,34	22,86	139,02	842,88	
Итого за день:	1250	49,72	59,01	222,96	1616,91	

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
Итого за прием пищи	542	21,42	21,50	77,89	596,43	

Обед

Салат из моркови с яблоками	60	0,65	3,10	6,55	57,95	59М
Суп-лапша домашняя	200	2,25	4,64	11,12	96,00	113М
Плов из птицы (куры)	200	21,83	19,95	37,54	348	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	
Итого за прием пищи	725	31,05	34,78	123,85	862,15	
Итого за день:	1267	52,46	56,28	201,74	1458,58	

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	
Итого за прием пищи	510	32,91	22,80	71,85	633,88	
Обед						
Овощи посезонно (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	71 М
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,90	3,44	8,00	70,40	88 М
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)	90	13,3	8,96	10,64	177,33	267 К, 330М
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	6,09	38,64	243,75	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	
Итого за прием пищи	758	30,13	24,19	126,24	842,98	
Итого за день:	1268	63,04	46,99	198,09	1476,86	

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	
Итого за прием пищи	550	29,73	34,89	97,40	819,52	
Обед						
Салат из капусты квашеной	60	0,78	3,00	4,80	50,40	47 М
Суп картофельный (с рисом)	200	2,27	2,33	17,70	100,90	133 К
Рыба тушенная с овощами	100	10,629	10,414	11,817	183,876	229М

Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	312 М
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	
Вафли	30	1,65	8,70	18,60	156,00	
Итого за прием пищи	780	22,96	31,83	128,53	889,08	
Итого за день:	1330	52,69	66,72	225,93	1708,60	

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

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
Итого за прием пищи	545	15,21	13,54	74,84	486,51	
Обед						
Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10	45М
Суп картофельный с клёцками	200	2,32	2,95	18,98	128,88	108 М
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом)	90	12,26	12,81	11,97	212,65	279 М, 331М
Макаронные изделия отварные	150	5,63	4,52	26,43	168,45	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	
Итого за прием пищи	754	26,45	27,48	131,15	893,48	0

Итого за день:	1299	41,66	41,02	205,99	1379,99	
-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

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
Итого за прием пищи	520	22,98	20,00	94,58	652,77	

Обед

Винегрет овощной	60	0,76	3,09	4,01	47,48	67 М
Рассольник ленинградский	200	1,76	3,60	10,16	80,00	96 М
Поджарка	90	14,08	15,02	4,44	209,35	251 М
Картофель отварной	150	3,00	6,15	24,30	166,50	310М
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	
Вафли	30	1,65	8,70	18,60	156,00	
Итого за прием пищи	770	26,09	37,25	115,40	897,33	

Итого за день:

1290 49,07 57,25 209,98 1550,10

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	
Итого за прием пищи	517	12,70	14,29	87,27	533,18	
Обед						
Салат из моркови с изюмом (с курагой)	60	0,78	5,09	10,59	92,33	61 К
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,90	3,44	8,00	70,40	88 М
Плов из птицы (куры)	200	21,83	19,95	37,54	348	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	
Пряник	30	1,50	1,20	22,20	105,00	
Итого за прием пищи	730	30,49	30,32	132,04	850,13	
Итого за день:	1247	43,19	44,61	219,31	1383,31	

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	
Итого за прием пищи	545	27,71	20,52	85,36	647,38	
Обед						
Салат из свеклы отварной	60	0,72	1,72	4,18	34,93	52М
Суп картофельный (с макаронными изделиями)	200	3,20	4,17	16,80	117,30	103 М
Рыба припущенная	90	16,74	1,98	0,00	75,60	227 М
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	312 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	
Конфета Птичье молоко	14	0,36	3,49	7,84	63,00	
Итого за прием пищи	754	28,83	18,74	110,19	715,73	
Итого за день:	1299	56,54	39,26	195,55	1363,12	

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
Итого за прием пищи	520	20,97	22,80	64,95	553,23	

Обед

Овощи посезонно (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71 М
Борщ с картофелем и фасолью	200	3,18	3,65	11,24	78,29	82 М
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	18,66	25,60	26,01	410,00	259М
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	
Мини Круасан	18	1,27	5,00	8,35	83,50	
Итого за прием пищи	718	28,61	35,06	101,77	824,19	
Итого за день:	1238	49,58	57,86	166,72	1377,42	

Итого по меню:	12786	492,192	519,103	2074,172	14749,554	
в т.ч. итого за завтрак	5299	222,21	223,024	815,99	6124,63	
<i>среднее значение за завтрак</i>	<i>529,9</i>	<i>22,22</i>	<i>22,30</i>	<i>81,60</i>	<i>612,46</i>	

итого за обед	7487	269,978	296,079	1258,18	8624,92	
среднее значение за обед	748,7	27,00	29,61	125,82	862,49	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся		77	79	335	2350	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% + обед 30-35% + полдник 10-15%) в среднем 60-65%)		64	66	62	63	

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:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. изд. Дели плюс, 2011 и 2017г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных учреждениях Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016 г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Лапиной В.Т. изд. Хлебпродинформ, 2004 г., 2011г.

Прошито и пронумеровано

10 листов

Директор школы В.Д. Панчук

