

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ №8 г. Шахты

Е.Ф. Локтионова



" 09 " *августа* 2024 г.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Александрович Чернов К.А.



2024 г.

Примерное 2-х недельное меню

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий 5-11 классов с ОВЗ (в 1-ю смену - завтрак и обед) в МБОУ СОШ №8 г. Шахты на 2024 год

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

ПОНЕДЕЛЬНИК

1-я неделя

ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом, сахаром	250	6,97	12,19	48,14	330,69	181/2017М
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,94	376/2017М
Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14/2017М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М
Булочка домашняя	60	4,368	7,512	26,352	190,8	424/2017М
Итого за прием пищи	560	14,78	27,35	108,98	742,52	

Обед

Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017М
Борщ с капустой и картофелем	250	5,55	7,04	11,63	132,04	82/2017М
Биточки (со сметанным с томатом соусом)	100	8,50	19,32	10,99	253,78	268/331/2017М
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304/2017М
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010М
Печенье	28	2,10	3,70	17,80	116,00	п.т.
Итого:	898	26,24	40,50	141,01	1039,79	
Итого за день:	1458	41,0187	67,8449	249,9913	1782,3045	

СРЕДА

ЗАВТРАК									
Шницель мясной (со сметанным соусом)	100	8,50	19,32	10,99	253,78	268/330/2017М			
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312/2017М			
Овощи сезонно (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/71/2017М			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М			
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017М			
Итого за прием пищи	600	16,38	25,59	71,37	584,47				

Обед									
Салат из моркови с яблоками	100	1,06	8,48	8,52	114,68	60/2017М			
Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	115,75	113/2017М			
Плов из птицы (куры)	210	19,47	10,98	38,27	329,81	291/2017М			
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017М			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М			
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010М			
Печенье (Сэндвич)	25	1,25	5,00	15,25	112,50	п.т			
Итого за прием пищи	825	29,22	30,70	131,67	932,24				
Итого за день:	1425	45,5929	56,2923	203,0368	1516,705				

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК									
Запеканка творожная с морковью	185	17,91	11,34	32,19	307,71	224/2017М			
Сметана	15	0,38	3,00	0,51	30,90	п.т,			
Какао с молоком	180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/2017М			
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15/2017М			
Фрукты (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,2	338/2017М			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М			
Итого за прием пищи	565	29,11	22,87	80,58	650,55				

Обед									
Овощи сезонно (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/71/2017м			
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,02	6,18	9,87	112,18	88/2017м			
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)	100	10,96	8,55	14,11	177,58	267К/330М			
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00	302/2017м			
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м			
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м			
Мини Круасан	18	1,08	2,88	9,90	70,20	п.т.			
Итого за прием пищи	888	34,22	29,19	131,63	915,89				
Итого за день:	1453	63,333	52,061	212,212	1566,44				

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК						
Гуляш (50/50)	100	18,89	19,32	4,00	265,56	260/2017м
Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,70	9,02	45,07	292,50	302/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи	600	31,24	31,99	88,40	767,31	
Обед						
Салат из капусты квашеной	100	1,707	5,04	8,46	85,70	47/2017м
Суп картофельный (с рисом)	250	5,71	6,70	12,66	133,88	138/2004л
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,60	229/2017м
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312/2017м
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м

Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,36	п.т.
Вафли	30	0,80	1,00	23,20	106,20	
Итого за прием пищи	900	32,77	28,13	128,13	914,34	
Итого за день:	1500	64,0162	60,1168	216,5328	1681,645	

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК						
Каша молочная Дружба	250	6,10	7,07	53,00	295,12	175/2017м
Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Булочка Октябренок	60	6,78	1,74	25,455	144,75	427/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Итого за прием пищи	550	20,86	15,113	111,32	660,7	
Обед						
Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	41/2010м
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом)	100	7,90	8,10	8,93	139,98	279/331/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	309/2017м
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Конфета Птичьё молоко	14	0,35	3,08	8,26	64,20	п.т
Итого за прием пищи	884	24,0045	25,6405	131,9159	870,917	
Итого за день:	1434	44,8615	40,7535	243,2309	1531,637	

ЗАВТРАК									
Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)	100	8,70	8,26	12,08	157,32	239/331/2017м			
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304/2017м			
Салаг из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	53/2017м			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м			
Какао с молоком	180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/2017м			
Итого за прием пищи	600	21,55	22,41	98,53	682,60				
Обед									
Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	67/2017м			
Рассольник ленинградский	250	2,40	6,43	16,53	133,28	96/2017м			
Поджарка	100	15,64	16,69	4,93	232,61	251/2017м			
Картофель отварной	180	3,60	7,38	29,16	199,80	310/2017м			
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м			
Вафли	30	0,80	1,00	23,20	106,20	п.т.			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м			
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м			
Итого за прием пищи	900	28,62	36,69	139,53	1007,39				
Итого за день:	1500	50,1712	59,1077	238,0595	1689,9872				

Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	43,58	
Мини Круасан	18	1,08	2,88	9,90	70,20	п.т.
Итого за прием пищи	858	30,93	52,76	107,02	1027,88	
Итого за день:	1458	54,576	74,503	198,6438	1727,8645	
Итого по меню:	14482	517,27	548,59	2210,09	16236,53	
в т.ч. итого за завтрак	5795	222,36	226,62	916,21	6889,82	
среднее значение за завтрак	579,5	22,24	22,66	91,62	688,98	
итого за обед	8687	294,90	321,97	1293,88	9346,71	
среднее значение за обед	868,7	29,49	32,20	129,39	934,67	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся		90	92	383	2720	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% + обед 30-35%+ полдник 10-15%) в среднем 65-70%		57	60	58	60	