

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ №8 г. Шахты

Е.Ф. Локтионова

2023г.



Утверждаю:

ИП Шкуропатов П.А.

П.А. Шкуропатов

2023г.



Примерное 2-х недельное меню

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся получающих начальное общее образование (1-4 классов) в МБОУ СОШ №8 г.Шахты на XII 2023 года (I смена)

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 с маслом, сахаром	200	5,55	9,75	38,51	264,55	181/2017М
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	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
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017М
Сок фруктовый, т/л	200	1,00	0,00	20,20	88,00	
Пирожок с фруктовой начинкой	60	5,06	5,61	49,57	243,00	
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	
Итого за прием пищи	885	18,09	25,785	165,13	942,84	

1я- неделя

2-день

ВТОРНИК

ЗАВТРАК		200	21,83	19,95	37,54	418	265/2017м
Плов (из свинины)		60	1,024	3,02	5,08	51,42	47/2017м
Салат из капусты квашеной		180	2,85	2,41	14,34	90,54	379/2017м
Кофейный напиток злаковый на молоке		40	2,81	3,21	19,48	118,00	430/2017м
Булочка Российская		40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб пшеничный		380	2,49	0,82	42,95	168,60	
Фрукты (апельсин 180, груши 200)		50	3,20	12,45	30,40	246,00	
Кондитерские изделия (печенье)		200	1,00	0,00	20,20	88,00	
Сок фруктовый, т/п		1150	38,36	42,26	189,31	1274,56	
Итого за прием пищи							

1я- неделя

3-день

СРЕДА

ЗАВТРАК		90	7,65	17,39	9,89	228,40	268/330/2017м
Шницель мясной (со сметанным соусом)		150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017м
Картофельное пюре		60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017м
Овощи (огурец свежий)		40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб пшеничный		15	0,03	0,00	9,80	39,32	п.т
Мармелад		180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Чай с лимоном		200	1,00	0,00	20,20	88,00	
Сок фруктовый, т/п		90	10,71	40,86	21,87	504,90	
Шоколад молочный		180	2,70	0,59	37,80	160,20	
Фрукты (банан)		1005	29,04	64,11	154,73	1318,06	
Итого за прием пищи							

Итого по меню	5245	163,692	262,551	858,077	6420,52
среднее значение за завтрак (при норме 500гр.)	524,5	16,37	26,26	85,81	642,05
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет		77	79	335	2350
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме 20-25%)		21	33	26	27

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: