

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ №8 г. Шахты

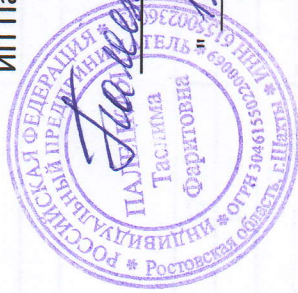


Доктионова Е.Ф.

" 19 " сентября 2021г.

Утверждаю:

ИП Палецкая Т.Ф.



Палецкая Т.Ф.

" 19 " сентября 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 №8 г.Шахты
на 2-е полугодие 2020-2021 учебного года (1 смена)

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
			б	ж	у		
1-я неделя							
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	24 M			
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6,56	6,72	22,15	146,00	102 M			
Рыба тушеная с овощами	100	10,06	5,40	5,60	115,00	229 M			
Картофель отварной	120	2,40	4,92	19,44	133,20	310 M			
Кисель из яблок с витамином С	180	0,18	0,00	32,22	127,80	352 M			
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						
Шницель мясной	100	16,22	15,87	15,20	268,60	268 M (рец. 363 M)
Картофельное пюре	180	4,00	3,94	27,20	160,67	312 M
Овощи соленные порционные (огурцы)	30	0,24	0,02	0,48	3,60	70 M
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,27	50,64	377 M/иоп
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	65M
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	6,29	7,77	12,93	148,43	113M
Плов с мясом птицы (куры)	250	27,29	24,94	46,93	522,5	291M
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 M
Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 M/иоп
Сыр порциями	15	4,09	4,60	0,49	60,00	15 M
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 M
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	6,30	6,85	10,00	128,13	88 M
Оладьи из пчени с морковью (с соусом №332M)	100	14,78	9,95	11,82	197,03	282M
Картофельное пюре	180	4,00	3,94	27,20	160,67	312 M
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	30,64	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 M/иоп
Овощи натуральные соленные (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	7,20	70 M
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,43	2,74	47,28	255,02	302 M
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,97	47,89	376 M/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	52 M
Суп рыбный	250	9,59	5,68	19,46	168,18	150 K
Макароны отварные с сыром	250	13,19	10,22	56,48	371,18	204 M
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	

в неделю

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 клёцками 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 C	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	239 М
Картофельное пюре	180	4,00	3,94	27,20	160,67	312 М
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	382 М/иоп
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	67 М
Рассольник ленинградский	250	2,20	4,50	12,70	100,00	96 М
Бефстроганов	100	15,64	16,69	4,93	232,61	250 М/иоп
Капуста тушеная	180	4,68	3,73	16,73	122,34	321 М
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	188 М
Молоко стуженное	20	1,00	1,77	1,01	64,10	371 К
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,27	50,64	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	309 К
Макаронные изделия отварные	180	6,76	3,4	43,18	230,6	309М
Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,10	0,03	1,10	7,00	71 М
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,97	47,89	376 М/иоп
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	42 М
Борщ с картофелем и фасолью	250	3,94	5,40	16,70	131,00	82 М/иоп
Жаркое по-домашнему (свинина)	250	18,66	25,60	26,01	410,00	259 М
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 Могильный 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, 2016 г.