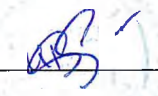
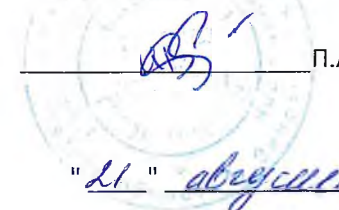


Согласовано:  
Директор  
МБОУ СОШ № 8 г.Шахты

  
\_\_\_\_\_  
Е.Ф. Локтионова  
" 21 " августа 2023г.  


Утверждаю:  
ИП Шкуропатов П.А.

  
\_\_\_\_\_  
П.А. Шкуропатов  
" 21 " августа 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 2023 год (I смена)**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
		грамм	б	ж		
<b>1я- неделя</b>		<b>1-день</b>				
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	9,34	38,08	54-2гн/2022н
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>530</b>	<b>9,37</b>	<b>17,80</b>	<b>77,10</b>	<b>506,72</b>	
<b>1я- неделя</b>		<b>2-день</b>				
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет с запеченным картофелем	200	14,20	11,36	21,09	466,60	213/2017м
Овощи по сезону нарезка (помидор)	60	0,36	0,00	2,28	8,40	70/71/2017м
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54	379/2017м
Булочка Российская	40	2,81	3,21	19,48	118,00	430/2017м

Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи	520	23,38	17,38	76,51	777,54	
<b>1я- неделя</b>		<b>3-день</b>				
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
Шницель мясной (со сметанным соусом)	90	7,65	17,39	9,89	228,40	268/330/2017м
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017м
Овощи по сезону нарезка (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	71/71/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Мармелад	15	0,03	0,00	9,80	39,32	п.т
Чай с лимоном	180	0,28	0,00	9,54	39,28	54-3гн2022н
Итого за прием пищи	535	14,67	22,65	70,67	547,25	
<b>1я- неделя</b>		<b>4-день</b>				
ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК						
Запеканка творожная с морковью	160	15,49	9,81	27,84	266,13	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 (мандарин)	100	0,8	0,2	7,53	38	338/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи	510	26,97	21,02	71,02	589,77	

1я- неделя

5-день

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Гуляш (45/45)	90	17,00	17,39	3,60	239,00	246/2017м
Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,42	7,52	37,56	243,75	171/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	9,34	38,08	54-2гн/2022н
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Печенье Курабье	30	1,92	7,47	18,24	147,60	п,т,
Итого за прием пищи	550	29,47	34,73	91,94	798,67	

2я- неделя

6-день

ПОНЕДЕЛЬНИК

Каша молочная Дружба	205	5,00	5,80	43,46	242,00	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
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	9,34	38,08	54-2гн/2022н
Итого за прием пищи	545	13,38	12,50	81,92	490,08	

7-день

2я- неделя

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)	90	7,83	7,43	10,87	141,59	239/331/2017м
Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	171/2017м
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	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	520	19,34	18,28	86,89	589,57	

8я- неделя

8-день

СРЕДА

ЗАВТРАК

Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188 М
Молоко сгущенное	30	2,25	0,06	17,04	78,00	ттк/2017м
Чай с лимоном	180	0,28	0,00	9,54	39,28	54-3гн2022н
Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,53	38	338/2017м
Итого за прием пищи	510	14,39	16,18	91,21	577,28	



Итого по меню	5285	198,96	202,87	809,07	6149,93	
среднее значение за завтрак (при норме 500гр.)	528,5	19,90	20,29	80,91	614,99	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет		77	79	335	2350	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме 20-25%)		26	26	24	26	
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

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 (Письмо МО РО №24/3.2-971 от 27.01.2021г.)

Использованная литература:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛипринт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".