

Согласовано:  
Директор  
МБОУ СОШ № 40 г. Шахты

ФИО Воробьев С.В.



Примерное 2-х недельное меню

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 классов) в МБОУ СОШ №40 на 2023 года (1 смена)

Утверждено в Ростовская область  
ИП ООО «Виктория В»

ФИО Рощев В.В.



2023г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1-день				Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
		б	ж	у	к		

**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 поршьями	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		
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>730</b>	<b>10,37</b>	<b>17,8</b>	<b>101,50</b>	<b>611,49</b>		

**2-день**  
**ВТОРНИК**

ЗАВТРАК							
Плов (из свинины)	200	21,83	19,95	37,54	418	265/2017м	
Салат из капусты квашеной	60	1,024	3,02	5,08	51,42	47/2017м	
Кофейный напиток элюковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54	379/2017м	
Булочка Росинка	40	2,81	3,21	19,48	118,00	430/2017м	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м	
Фрукты (апельсин)	180	1,69	0,22	21,15	84,60		
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>700</b>	<b>33,36</b>	<b>29,21</b>	<b>116,91</b>	<b>856,56</b>		

**1-я неделя**  
**3-день**  
**СРЕДА**

ЗАВТРАК							
Шиндель 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 (огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017м	
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	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м	
Фрукты (банан)	180	2,70	0,59	37,80	160,20		
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>715</b>	<b>17,33</b>	<b>23,25</b>	<b>112,66</b>	<b>725,16</b>		

**ЧЕТВЕРТ**

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 порезанный	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15/2017м	
Фрукты (манго)	100	0,8	0,2	7,53	38	338/2017м	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м	
Сок фруктовый, т/л	200	1,00	0,00	20,20	88,00		
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>710</b>	<b>27,97</b>	<b>21,02</b>	<b>91,22</b>	<b>677,77</b>		
<b>1я-неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>5-день</b>					
		<b>ПЯТНИЦА</b>					
Гуляш (45/45)	90	17,00	17,39	3,60	239,00	260/2017м	
Салат из свежих капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м	
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,42	7,52	37,56	243,75	304/2017м	
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	
Печенье Курабис	30	1,92	7,47	18,24	147,60	п.т.	
Фрукты (апельсин)	180	1,69	0,22	21,15	84,60		
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>730</b>	<b>31,16</b>	<b>34,94</b>	<b>117,29</b>	<b>900,04</b>		
<b>2я-неделя</b>		<b>6-день</b>					
		<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>					
Каша молочная Дружба	205	5,00	5,80	43,46	242,00	175/2017м	
Сыр порезанный	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	13,54	54,85	376/2017м	
Сок фруктовый, т/л	200	1,00	0,00	20,20	88,00		
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>745</b>	<b>14,38</b>	<b>12,5</b>	<b>106,32</b>	<b>594,85</b>		
<b>2я-неделя</b>		<b>7-день</b>					
		<b>ВТОРНИК</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>							
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	14,85	8,01	6,80	158,40	229/2017м	
Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	304/2017м	
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	

Каша с яблоком	180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/2017M
Фрукты (апельсин)	180	1,69	0,22	21,15	84,60	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>710</b>	<b>28,05</b>	<b>19,08</b>	<b>103,97</b>	<b>690,98</b>	

8-неделя

8-день

**СРЕДА**

<b>ЗАВТРАК</b>						
Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188 M
Молоко стуженное	30	1,50	2,49	16,80	96,50	371K/2016
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017M
Фрукты (банан)	180	2,70	0,59	37,80	160,20	
Сок фруктовый, т/л	200	1,00	0,00	20,20	88,00	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>790</b>	<b>16,5</b>	<b>19,01</b>	<b>145,63</b>	<b>823,69</b>	

2-неделя

9-день

**ЧЕТВЕРТ**

<b>ЗАВТРАК</b>						
Рагу из свинины	200	17,80	12,80	21,60	250,00	263/2017M
Овощи (отваренные)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017M
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54	379/2017M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010M
Кондитерские изделия (печенье)	15	1,125	1,98	9,54	69,6	п.т
Фрукты (манго)	100	0,8	0,2	7,53	38	338/2017M
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>595</b>	<b>26,22</b>	<b>17,85</b>	<b>74,01</b>	<b>551,14</b>	

2-неделя

10-день

**ПЯТНИЦА**

<b>ЗАВТРАК</b>						
Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)	90	10,98	12,48	8,22	189,88	294/330/2017M
Макаронные изделия отварные с маком	150	5,4	4,9	32,8	196,8	309/2017M
Икра кабачковая	60	0,98	0,96	6,16	62,40	101/2004M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010M
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017M
Фрукты (апельсин)	180	1,69	0,22	21,15	84,60	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>700</b>	<b>22,39</b>	<b>18,96</b>	<b>101,19</b>	<b>682,53</b>	

Итого по меню	7125	227,73	213,62	1070,70	7114,21	
Среднее значение за завтрак (при норме 500гр.)	712,5	22,77	21,36	107,07	711,42	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет		77	79	335	2350	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме 20-25%)		30	27	32	30	

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

Исходная литература: