

Согласовано:  
Директор  
МБОУ СОШ № 40г. Шахты

ФИО Воровченко



Утверждено

ИП ООО «Виктория В»



Примерное 2-х недельное меню

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

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

1-день  
**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Обед						
Салат из свежих капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Варен с картофеля и картофеля	200	4,44	5,63	9,30	105,63	82/2017м
Биточки (со сметаным с томатом соусом )	90	7,65	17,39	9,89	228,40	268/331/2017м
Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,30	304/2017м
Компот из свежих яблок (с ананасом 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
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	41	
<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>21,38</b>	<b>30,91</b>	<b>119,48</b>	<b>843,7</b>	

2-день  
**ВТОРНИК**

Обед						
ЗапекГрэт ошощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
С(чн картоффенный (с горохом)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102/2017м
Макаронны отварные с сыром	200	10,53	9,06	38,13	276,93	204/2017м
Кисель из яблок (с витаминном 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	45,98	702/2010м
Фрукты (апельсин)	180	1,69	0,22	21,15	84,60	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>880</b>	<b>21,77</b>	<b>16,92</b>	<b>128,92</b>	<b>772,99</b>	

3-день  
**СРЕДА**

Обед						
С(алят из моркови с яблоками с маслом	60	0,64	5,09	5,11	68,81	60/2017м
С(уп-паша домашняя	200	2,05	4,43	9,30	92,60	113/2017м
Плов из гречи (кури)	200	18,54	10,46	36,45	314,1	291/2017м
Компот из свежих сухофруктов (с витаминном 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
Фрукты (банан)	180	2,70	0,59	37,80	160,20	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>880</b>	<b>28,805</b>	<b>21,275</b>	<b>146,668</b>	<b>895,21</b>	

4-день  
**ЧЕТВЕРГ**

Обед						
(Шошце (суууууу свежий))	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/1/2017м

Штл ил свежий капуста с картошкой	200	5,62	4,66	7,36	94,12	88/2017м
Овощи и зелень с морковью (со свежим луком)	90	4,888	7,7	12,707	139,83	267К/30М
Каши гречневая рассыпчатая	130	8,30	8,95	37,37	262,50	302/2017м
Кашаот ил 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
Фрукты (яблоки)	100	0,8	0,2	7,53	38	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>840</b>	<b>29,47</b>	<b>22,31</b>	<b>116,76</b>	<b>789,38</b>	

1я-неделя

5-день



ПЯТНИЦА

Обед		60	1,024	3,072	5,088	51,422	47/2017м
Салат из капусты квашеной		60	1,024	3,072	5,088	51,422	47/2017м
Суп картофельный (с рисом)		200	4,577	5,367	10,133	107,044	138/2004л
Рыба. Тушеная в томате с овощами		100	14,885	8,011	6,800	158,400	229/2017м
Картофельное пюре		150	3,077	4,800	20,444	137,250	312/2017м
Кусочек из яблок (с ванилином С)		180	0,100	0,111	22,590	107,280	352/2017м
Хлеб пшеничный		40	3,160	0,400	19,320	94,000	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный		20	1,120	0,220	9,880	45,980	702/2010м
Фрукты (яблоки)		180	1,690	0,220	21,150	84,600	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>930</b>	<b>29,588</b>	<b>22,140</b>	<b>115,390</b>	<b>785,970</b>	

6-день  
ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед		60	0,790	1,950	3,880	36,240	45/2017м
Каша из свежей капусты с маслом		60	0,790	1,950	3,880	36,240	45/2017м
Суп картофельный с клецками		200	2,850	3,670	15,030	115,400	154/2016
Тертая капуста с соусом сметанным с томатом		90	7,110	7,290	8,040	125,980	279/331/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом		150	5,400	4,900	32,800	196,800	309/2017м
Компот из свежих яблок (с ванилином С)		180	0,120	0,120	20,910	85,950	342/2017м
Хлеб пшеничный		40	3,160	0,400	19,320	94,000	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный		20	1,120	0,220	9,880	45,980	702/2010м
Фрукты (яблоки)		100	0,400	0,400	9,800	44,000	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>840</b>	<b>20,950</b>	<b>18,960</b>	<b>119,660</b>	<b>744,350</b>	

7-день  
ВТОРНИК

Обед		60	0,780	2,700	4,620	45,600	67/2017м
Знечный суп		60	0,780	2,700	4,620	45,600	67/2017м
Рассольник Ленинградский		200	1,920	5,140	13,220	106,620	96/2017м
Рыба тушеная в томате с овощами		100	14,880	8,010	6,800	158,400	229/2017м
Картофельное пюре		150	3,070	4,800	20,440	137,250	312/2017м
Компот из свежих сухофруктов (с ванилином С)		180	0,600	0,080	28,810	119,520	349/2017м
Хлеб пшеничный		40	3,160	0,400	19,320	94,000	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный		20	1,120	0,220	9,880	45,980	702/2010м
Фрукты (яблоки)		180	1,690	0,220	21,150	84,600	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>930</b>	<b>27,180</b>	<b>21,570</b>	<b>124,240</b>	<b>791,970</b>	

8-день  
СРЕДА

Обед		60	0,750	5,070	13,370	102,110	66/2017м
Салат из моркови с яблоком (к раттоу) с маслом		60	0,750	5,070	13,370	102,110	66/2017м
Шоу из свежей капусты с картошкой		200	5,620	4,660	7,360	94,120	88/2017м
Плов (из свинины)		200	21,830	19,950	37,540	418,000	265/2017м
Кусочек из яблок (с ванилином С)		180	0,100	0,111	22,590	107,280	352/2017м
Хлеб пшеничный		40	3,160	0,400	19,320	94,000	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный		20	1,120	0,220	9,880	45,980	702/2010м
Фрукты (банан)		180	2,700	0,590	37,800	160,200	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>880</b>	<b>35,280</b>	<b>31,000</b>	<b>147,860</b>	<b>1021,690</b>	

2я-неделя

9-день

