

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 40г. Шахты



Примерное 2-х недельное меню

**для организации бесплатного горячего питания обучающихся (1-4 классов), получающих начальное
общее образование в МБОУ СОШ №40 на-2024-2025 учебный год
(1-я смена
завтраки, 2-смена обеды)**

Утверждаю:



А. Чернов

2024г.

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

-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Каша манная молочная с маслом, сахаром 180/10/10	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)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017м
Итого за прием пищи	550	9,45	17,88	83,26	532,29	

Обед

Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Борщ с капустой и картофелем 185/15	200	4,44	5,63	9,30	105,63	82/2017м
Виточки (со сметанным с томатом соусом)60/30	90	7,65	17,39	9,89	228,40	268/331/2017м
Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	304/2017м
Компот из 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
Итого:	740	20,98	30,51	109,68	799,7	
Итого за день:	1290	30,43	48,39	192,94	1331,99	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Омлет с запеченым картофелем со сливочным маслом	200/5	14,20	11,36	21,09	466,60	213/2017м
Икра кабачковая	60	0,98	0,96	6,16	62,40	101/2004л

Кофейный напиток элаковый на молоке	200	3,17	2,68	15,93	100,60	379/2017M
Булочка Российская	40	2,81	3,21	19,48	118,00	430/2017M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010M
Итого за прием пищи	545	24,32	18,61	81,98	841,60	

Обед						
Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017M
Суп картофельный (с горохом) 185/15	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102/2017M
Макаронные отварные с сыром	200	10,53	9,06	38,13	276,93	204/2017M
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010M
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010M
Итого за прием пищи	700	20,08	16,70	107,77	688,39	
Итого за день:	1245	44,397	35,311	189,75	1529,99	

СРЕДН

ЗАВТРАК

Пшеницель мясной (со сметанным соусом) 60/30	90	7,65	17,39	9,89	228,40	268/330/2017M
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017M
Салат из свежей отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52/2017M
Кукруза консервированная	20	0,62	0,04	1,30	8,00	29/206K
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010M
Печенье "курабье"	18	1,15	3,02	12,33	81,18	
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017M
Итого за прием пищи	558	16,73	29,27	81,97	661,50	

Обед						
Салат из моркови с яблоками с маслом	60	0,64	5,09	5,11	68,81	60/2017M
Суп-лапша домашняя 185/15	200	2,05	4,43	9,30	92,60	113/2017M
Плов из птицы (куры)	200	18,54	10,46	36,45	314,1	291/2017M
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010M

Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010M
Итого за прием пищи						
	700	26,11	20,69	108,87	735,01	
	1258	42,83	49,952	190,838	1396,51	

ЗАВТРАК

Запеканка творожная с морковью	160	15,49	9,81	27,84	266,13	224/2017M
Сметана	20	0,51	4,00	0,68	41,20	п.т.
Какао с молоком	180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/2017M
Сыр порпьями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15/2017M
Фрукты (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010M
Итого за прием пищи						
	535	26,78	22,30	75,42	614,87	
Обед						
Овощи сезонно (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017M
Пицци из свежей капусты с картофелем 185/15	200	5,62	4,66	7,36	94,12	88/2017M
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)60/30	90	9,868	7,7	12,707	159,83	267K/330M
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	302/2017M
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010M
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010M
Итого за прием пищи						
	740	28,67	22,11	109,23	751,38	
Итого за день:						
	1275	55,448	44,411	184,649	1366,25	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Гуляш (45/45)	90	17,00	17,39	3,60	239,00	260/2017M
Салат из свежей капусты с яблоком	60	0,65	1,52	4,38	33,78	46/2017M
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,42	7,52	37,56	243,75	302/2017M
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017M
Пряник	40	2,36	1,88	30,00	146,40	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010M
Итого за прием пищи						
	560	29,77	28,71	108,40	811,78	
Обед						
Салат из свежкы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53/2017M

-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

0	1210	196,879	30,996	33,888	1300	Итого за день:	1310	59,272	50,965	202,64	1523,67
Итого за прием пищи	740	109,859	18,556	20,548	740	Итого за прием пищи	750	29,502	22,26	94,24	711,89
Хлеб ржано-пшеничный	20	9,88	0,22	1,12	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Хлеб пшеничный	40	19,32	0,40	3,16	40	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	20,91	0,12	0,12	180	Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28
Макаронные изделия отварные с маслом	150	32,8	4,9	5,4	150	Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25
Тфтели (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/30	90	8,04	7,29	7,11	100	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,60
Суп картофельный с клецками 185/15	200	15,03	3,67	2,85	200	Суп картофельный (с рисом) 185/15	200	4,57	5,36	10,13	107,04
Салат из свежей капусты с маслом	60	3,88	1,95	0,79	200	Каша молочная Дружба	200	4,88	5,66	42,40	236,00
Обед											
Итого за прием пищи	560	87,02	12,44	13,34	560	Итого за прием пищи	560	13,34	12,44	87,02	509,65
Чай с сахаром	180	13,54	0,00	0,18	180	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85
Фрукты (яблоко)	120	11,76	0,48	0,48	120	Фрукты (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8
Хлеб пшеничный	40	19,32	0,40	3,16	40	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
Сыр порциям	20	0,00	5,90	4,64	20	Сыр порциям	20	4,64	5,90	0,00	72,00
175/2017M	236,00	42,40	5,66	4,88	175/2017M	175/2017M	236,00	4,88	5,66	42,40	236,00

ЗАВТРАК

ВТОРНИК

239/331/2017M	141,59	10,87	7,43	7,83	90	Тфтели рыбные (с соусом сметанным с томатом) 60/30
---------------	--------	-------	------	------	----	--

При отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	304/2017M
Салат из свежих и зеленых горошков	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53/2017M
Овощи посезонно (огурцы)	20	0,16	0,00	0,50	2,80	70/71/2017M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010M
Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	117,49	382/2017M
Итого за прием пищи	560	19,91	18,64	89,15	603,12	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017M
Рассолыник ленинградский 185/15	200	1,92	5,14	13,22	106,62	96/2017M
Печень тушенная в соусе	90	11,93	10,09	3,17	166,50	261/2017M
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	302/2017M
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010M
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010M
Итого за прием пищи	740	27,80	27,58	116,39	840,72	
Итого за день:	1300	47,713	46,219	205,54	1443,844	

СРЕДА

Заварная рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188/2010 M
Молоко стуженное	35	1,75	2,91	19,60	112,58	371K/2016
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017M
Фрукты (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017M
Итого за прием пищи	535	13,53	19,32	102,19	644,37	

Обед						
Салат из моркови с изюмом (курагой) с маслом	60	0,75	5,07	13,37	102,11	66/2017M
Пи из свежей капусты с картофелем 185/15	200	5,62	4,66	7,36	94,12	88/2017M
Плов из птицы (куры)	200	18,54	10,46	36,45	314,1	291/2017M
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010M
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010M
Итого за прием пищи	700	29,29	20,92	108,97	757,59	

ЗАВТРАК

Итого за день:	1235	42,821	40,235	211,155	1401,96
----------------	------	--------	--------	---------	---------

четверг

ЗАВТРАК

Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,26	11,23	3,52	185,00
Каша пшеничная распаренная	150	6,42	7,52	37,56	243,75
Овощи сезонно (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	3,96	19,08	139,2
Итого за прием пищи	560	28,42	25,58	95,50	761,49
Обед					
Салат из свежих овощей отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68
Суп картофельный (с макаронными изделиями) 185/15	200	2,56	3,28	18,12	112,24
Котлеты рыбные (с соусом сметанным с томатом) 60/30	90	7,83	7,43	10,87	141,59
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого за прием пищи	740	18,70	19,86	104,50	672,69
Итого за день:	1300	47,1198	45,4322	199,996	1434,184

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)60/30	90	10,98	12,48	8,22	189,88
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8
Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	0,97	1,65	3,88	34,20
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
Мармелад	32	0,03	0,00	25,41	102,72
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85
Итого за прием пищи	552	20,72	19,43	103,17	672,45

Обед						
АТЛ из капсулы кишечной	60	1,02	3,02	5,08	51,42	47/2017м
Орш с картофелем и фасолью 185/15	200	5,44	5,63	9,30	109,63	84/2017м
АТЛ из птицы	200	12,30	9,80	19,40	222,00	289/2017м
Компот из смеси сухофруктов (с витамином 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
Итого за прием пищи	700	23,64	19,15	91,79	642,55	
Итого за день:	1252	44,36	38,581	194,96	1315	

Итого по меню:	12765	448,2788	430,4922	1969,347	13953,398	
Итого за завтрак	5515	202,97	212,16	908,06	6653,12	
Среднее значение за завтрак	551,5	20,30	21,22	90,81	665,31	
Итого за обед	7250	245,3128	218,3322	1061,283	7300,274	
Среднее значение за обед	725	24,53	21,83	106,13	730,03	
Плотность (суточная) в пищевых веществах, г/ци для обучающихся		77	79	335	2350	
Полнение (от суточной потребности) % (при норме завтрак 20-25% + обед 30-35%) в среднем 50-60%		60	60	60	62	