

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 40 г. Шахты



Примерное 2-х недельное меню

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий 5-11 классов (в 1-ю смену - завтраки), в т.ч. для обучающихся с ОВЗ (в 1-ю смену - завтрак и обед),
в МБОУ СОШ № 40 на -2024 года

(в 1-ю



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые (г) вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
		б	ж	у		
Обед						
Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
Борщ с капустой и картофелем	250	5,55	7,04	11,63	132,04	82/2017м
Биточки (со сметанным соусом)60/40	100	8,50	19,32	10,99	253,78	268/331/2017м
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	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:	870	24,14	36,80	123,21	923,79	

ВТОРНИК

Обед						
Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,7	76	67/2017м
Суп картофельный (с горохом)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/2017м
Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,06	38,13	276,93	204/2017м
Кисель из яблок (с витамином 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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
Итого за прием пищи	800	22,26	19,67	119,10	771,43	

СРЕДА

Обед									
Салат из моркови с яблоками с маслом	100	1,06	8,48	8,52	114,68	59/2017м			
Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	115,75	113/2017м			
Плов из птицы (куры)	200	18,54	10,46	36,45	314,1	291/2017м			
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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м			
Итого за прием пищи	800	27,60	25,29	119,54	827,02				

ЧЕТВЕРГ

Обед						
Овощи посезонно (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/71/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,02	6,18	9,87	112,18	88/2017м
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)60/40	100	10,96	8,55	14,11	177,58	267К/330М
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00	302/2017м
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 за прием пищи	870	33,14	26,31	121,73	845,69	

ПЯТНИЦА

Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	53/2017м
Суп картофельный (с рисом)	250	5,71	6,70	12,66	133,88	138/2004л
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,60	229/2017м
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312/2017м

Кисель из яблок (с витамином 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
Итого за прием пищи	870	31,91	26,21	103,77	795,34	

-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед						
Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	41/2010м
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/40	100	7,90	8,10	8,93	139,98	279/331/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	309/2017м
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 за прием пищи	870	23,65	22,56	123,66	806,72	

ВТОРНИК

Обед						
Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	67/2017м
Рассольник ленинградский	250	2,40	6,43	16,53	133,28	96/2017м
Печень тушеная в соусе	100	13,26	11,22	3,52	185,00	261/2017м
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00	302/2017м
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	870	31,80	33,59	130,60	968,78	

СРЕДА

		Обед							
	Салат из моркови с изюмом (курагой) с маслом	100	1,26	8,45	22,28	170,18	66/2017M		
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,02	5,82	9,20	117,65	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010M		
	Итого за прием пищи	800	31,75	25,57	124,66	872,18			

четверг

		Обед							
	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,40	6,01	8,26	92,80	52/2017M		
	Суп картофельный (с макаронными изделиями)	250	3,20	4,10	22,65	140,30	103/2017M		
	Котлета рыбная (с соусом сметанным с томатом)60/40	100	8,70	8,26	12,08	157,32	234/331/2017M		
	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312/2017M		
	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	870	21,38	24,87	117,62	781,05			

ПЯТНИЦА

		Обед							
	Салат из квашенной капусты	100	1,70	5,03	8,47	85,70	47/2017M		

Борщ с картофелем и фасолью	250	6,80	7,04	11,63	137,04	84/2017м
Рагу 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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
Итого за прием пищи	800	26,24	22,68	102,45	727,23	
итого за обед	8420	273,87	263,54	1186,32	8319,22	
среднее значение за обед	842	27,39	26,35	118,63	831,92	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся		90	92	383		

Примерное меню сформировано в соответствии с единым региональным Примерным двухдневным меню, согласованным Минобразованием Ростовской области с Управлением Роспотребнадзора по Ростовской области от 01.10.2020, с учетом корректировки от 27.01.20

Использованная литература:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. -

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.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных учреждениях Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016 г.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 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".