

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 40 г. Шахты



Воробьев

2024г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания детей участников СВО, обучающихся
в МБОУ СОШ №40 (в1-ю смену завтраки, в02-ю смену полдники)
1-е полугодие 2024-2025 учебного года

на

Утверждаю:

ИП Чернов К.А.



К.А. Чернов

2024г.

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

1-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Каша манная молочная с маслом, сахаром 230/10/10	250	6,97	12,19	48,14	330,69	181/2017м
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,94	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
Булочка домашняя	70	5,1	8,76	30,72	222,6	424/2017м
Итого за прием пищи	570	15,51	28,60	113,35	774,32	

ПОЛДНИК

Пирожок с картофелем	90	5,67	3,28	36,84	198,80	406/2017м
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389/2017м
Фрукты(яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66,00	338/2017м
Итого за прием пищи	440	7,27	3,88	71,74	349,6	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Омлет с запеченным картофелем с маслом сливочным	200/5	14,2	11,36	21,09	466,6	213/2017м
Икра кабачковая	100	1,63	1,60	10,27	104,00	101/2004л
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	360	24,65	18,98	84,50	873,14	

ПОЛДНИК

Булочка Веснушка	90	7,02	5,50	43,02	250,20	429/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	
Итого за прием пищи	365	9,86	7,88	70,62	393,4	

СРЕДА

ЗАВТРАК

Шницель мясной (со сметанным соусом) 60/40	100	8,50	19,32	10,99	253,78	268/330/2017м
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312/2017м
Кукуруза консервированная	30	0,93	0,06	1,95	12	29./2016к
Салат из свежклй отварной с маслом растительным	70	0,98	4,21	5,78	64,96	52/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Итого за прием пищи	600	17,49	29,76	76,30	646,43	

ПОЛДНИК

Ватрушка с творогом	90	10,71	6,84	36,45	25,54	410/2017м
Молоко (т/л)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	п.т.
Фрукты (яблоко)	150	6,00	6,00	14,70	66,60	338/2017м
Итого за прием пищи	440	22,51	17,84	60,75	199,14	

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Запеканка творожная с морковью	185	17,91	11,34	32,19	307,71	224/2017м
Сметана	20	0,51	4,00	0,68	41,20	п.т.
Какао с молоком	180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/2017м
Сыр порциями	12	2,54	3,54	0,00	43,20	15/2017м
Фрукты (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи	557	28,26	22,95	79,77	645,65	

ПОЛДНИК

Булочка Домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318,00	424/2017м
------------------	-----	------	-------	-------	--------	-----------

Сыр порциями	25	5,80	7,38	0,00	90,00	15/2017м
Чай с лимоном	200	0,26	0,01	15,26	63,32	377/2017м
Зефир	40	0,04	0,04	34,00	128,00	
Итого за прием пищи	365	13,38	19,95	93,18	599,32	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК						
Гуляш (50/50)	100	18,89	19,32	4,00	265,56	260/2017м
Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,08	0,87	7,3	56,3	49/2017м
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,70	9,02	45,07	292,50	302/2017м
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
Итого за прием пищи	600	31,01	29,61	89,23	763,21	
ПОЛДНИК						
Сосиска в тесте	100	9,60	13,80	26,90	270,00	420/2017м
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389/2017м
Мармелад	64	0,60	0,10	10,12	39,50	
Итого за прием пищи	364	11,2	13,9	57,22	394,3	

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Каша молочная Дружба	250	6,10	7,07	53,00	295,12	175/2017м
Сыр порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,00	15/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Булочка Октябрьенок	70	9,31	2,03	29,69	168,87	427/2017м
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,94	376/2017м

Итого за прием пищи

575 22,25 13,923 117,05 672,9

ПОЛДНИК

Пирожок с повидлом	100	5,76	2,34	55,56	268,0	406/2017м
--------------------	-----	------	------	-------	-------	-----------

Сок фруктовый	200	1,00	0	20,20	84,8	389/2017м
Фрукты (яблоко)	120	0,48	0,48	11,75	52,8	
Итого за прием пищи	420	7,24	2,82	87,51	405,6	0

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Тфтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)60/40	100	8,70	8,26	12,08	157,32	239/331/2017м
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304/2017м
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	53/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	117,49	382/2017м
Итого за прием пищи	620	21,96	22,77	100,29	693,35	

ПОЛДНИК

Булочка Плюшка	100	7,28	12,52	43,92	318,00	766/2004л
Молоко (т/л)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	п.т.
Мармелад	64	0,77	0,13	12,95	50,56	
Итого за прием пищи	364	13,85	17,65	66,47	475,56	

СРЕДА

ЗАВТРАК

Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188 м
Молоко стуженное	35	1,75	2,91	19,6	112,58	371к/2016
Чай с лимоном	200	0,26	0,01	15,26	63,32	377/2017м
Фрукты (яблоко)	120	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
Итого за прием пищи	555	13,67	19,44	106,66	663,90	

ПОЛДНИК

Печенье Курабье	60	3,84	14,94	36,48	295,20	п.т.
-----------------	----	------	-------	-------	--------	------

Чай с лимоном	200	0,26	0,01	15,26	63,32	377/2017м
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	п.т.
Итого за прием пищи	355	6,76	17,33	65,8	446,87	

четверг

ЗАВТРАК						
Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/332/2017м
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,70	9,02	45,07	292,50	302/2017м
Овощи сезонно (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/71/2017м
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,17	2,68	15,93	100,60	379/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи	620	28,09	23,43	86,64	687,10	

ПОЛДНИК						
Ватрушка с творогом	80	10,24	6,08	32,40	224,48	410/2017м
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389/2017м
Фрукты (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80	338/2017м
Итого за прием пищи	400	11,72	6,56	64,36	362,08	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК						
Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)60/40	100	12,20	13,87	9,13	210,98	294/330/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	309/2017м
Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	1,62	2,75	6,47	57	49/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Итого за прием пищи	600	23,64	22,895	87,8232	652,987	

ПОЛДНИК						
----------------	--	--	--	--	--	--

Булочка ВеснУшка	90	7,02	5,50	43,02	250,20	429/2017м
Молоко (т/п)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	п.т.
Зефир	40	0,60	0,60	14,70	66,60	п.т.
Итого за прием пищи	330	13,42	11,1	67,32	423,8	

в т.ч.	Итого за завтрак	5657	226,53	232,34	941,62	7073,01	
	среднее значение за завтрак	565,7	22,65	23,23	94,16	707,30	
	Норма завтрака по СанПиН 20-25% +-5%		18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680	
	Итого за полдник	3843	117,21	118,91	704,97	4049,67	
	среднее значение за полдник	384	11,70	11,90	70,50	404,90	
	Норма полдника по СанПиН 10-15% +-5%		9-13,5	9,2-13,8	38,3-57,5	272-408	
	Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся		90	92	383	2720	