

Согласовано:  
Директор  
МБОУ СОШ № 40 г.Шахты

ФИО Воробьев С.В.



" 31 " августа 2023г.

Утверждаю:



ИП (ООО) "Виктория - В"

ООО  
"Виктория-В"  
ФИО Рябцева В.В.

2023г.

### 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, во 2-ю смену - обед и полдник) в МБОУ СОШ №40 на 2023 год

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

1-я неделя

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**ЗАВТРАК**

Каша манная молочная с маслом, сахаром	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	60	4,368	7,512	26,352	190,8	424/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>560</b>	<b>14,78</b>	<b>27,35</b>	<b>108,98</b>	<b>742,52</b>	

**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 с томатом соусом)	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
Печенье	28	2,10	3,70	17,80	116,00	п.т.
<b>Итого:</b>	<b>898</b>	<b>26,24</b>	<b>40,50</b>	<b>141,01</b>	<b>1039,79</b>	

**Полдник**

Пирожок с картофелем	80	5,04	2,91	32,74	177,60	406/2017м
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>430</b>	<b>6,64</b>	<b>3,51</b>	<b>67,64</b>	<b>328,40</b>	

Итого за день:

1888

47,6587

71,3569

317,6273

2110,7045

## ВТОРНИК

## ЗАВТРАК

	200	14,20	11,36	21,09	466,60	213/2017м
Омлет с запеченным картофелем	100	0,60	0,00	3,80	14,00	70/71/2017м
Овощи посезонно (помидор)	180	2,85	2,41	14,34	90,54	379/2017м
Кофейный напиток злаковый на молоке	40	2,81	3,21	19,48	118,00	430/2017м
Булочка Российская	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб пшеничный	560	23,62	17,38	78,03	783,14	

## Итого за прием пищи

## Обед

	100	1,30	4,50	7,7	76	67/2017м
Винегрет овощной	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/2017м
Суп картофельный (с горохом)	200	10,53	9,06	38,13	276,93	204/2017м
Макаронны отварные с сыром	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017м
Кисель из яблок (с витамином С)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	4,30	16,00	109,00	п.т.
Пряник	820	23,497	23,858	130,155	857,44	

## Итого за прием пищи

Полдник						
Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	429/2017м
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,94	376/2017м
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	п.т.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>375</b>	<b>9,10</b>	<b>7,27</b>	<b>67,34</b>	<b>371,69</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1755</b>	<b>56,217</b>	<b>48,5</b>	<b>275,525</b>	<b>2012,27</b>	

### СРЕДА

ЗАВТРАК						
Шницель мясной (со сметанным соусом)	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
Овощи посезонно (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/71/2017м
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>16,38</b>	<b>25,59</b>	<b>71,37</b>	<b>584,47</b>	

Обед						
Салат из моркови с яблоками	100	1,06	8,48	8,52	114,68	60/2017м
Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	115,75	113/2017м
Плов из птицы (куры)	210	19,47	10,98	38,27	329,81	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	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Печенье (Сэндвич)	25	1,25	5,00	15,25	112,50	п.т.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>825</b>	<b>29,22</b>	<b>30,70</b>	<b>131,67</b>	<b>932,24</b>	

Ватрушка с творогом	80	10,24	6,08	32,40	224,48	410/2017м
Молоко (т/п)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	п.т.
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>430</b>	<b>16,64</b>	<b>11,68</b>	<b>56,7</b>	<b>397,48</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1855</b>	<b>62,2329</b>	<b>67,9723</b>	<b>259,7368</b>	<b>1914,185</b>	

### ЧЕТВЕРГ

#### ЗАВТРАК

Запеканка творожная с морковью	185	17,91	11,34	32,19	307,71	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 порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15/2017м
Фрукты (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,2	338/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>565</b>	<b>29,11</b>	<b>22,87</b>	<b>80,58</b>	<b>650,55</b>	

#### 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)	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
Мини Круасан	18	1,08	2,88	9,90	70,20	п.т.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>888</b>	<b>34,22</b>	<b>29,19</b>	<b>131,63</b>	<b>915,89</b>	

Полдник						
	100	7,28	12,52	43,92	318,00	424/2017м
Булочка Домашняя	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15/2017м
Сыр порциями	200	0,24	0,01	15,25	63,32	377/2017м
Чай с лимоном	40	0,04	0,04	34,00	128,00	п.т.
Зефир	360	12,2	18,467	93,17	581,32	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>1813</b>	<b>75,533</b>	<b>70,528</b>	<b>305,382</b>	<b>2147,76</b>	
<b>Итого за день:</b>						

**ПЯТНИЦА**

ЗАВТРАК	100	18,89	19,32	4,00	265,56	260/2017м
Гуляш (50/50)	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
Салат из свежей капусты	180	7,70	9,02	45,07	292,50	302/2017м
Каша пшеничная рассыпчатая	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Чай с сахаром	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб пшеничный	600	31,24	31,99	88,40	767,31	
<b>Итого за прием пищи</b>						
<b>Обед</b>						
	100	1,707	5,04	8,46	85,70	47/2017м
Салат из капусты квашеной	250	5,71	6,70	12,66	133,88	138/2004л
Суп картофельный (с рисом)	100	16,50	8,90	7,50	176,60	229/2017м
Рыба, тушеная в томате с овощами	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312/2017м
Картофельное пюре	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017м
Кнесьль из яблок (с витамином С)	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	30	0,80	1,00	23,20	106,20	п.т.
Вафли	900	32,77	28,13	128,13	914,34	
<b>Итого за прием пищи</b>						

	100	9,60	13,80	26,90	270,00	420/2017м
Сосиска в тесте				20,2	84,8	389/2017м
Сок фруктовый	200	1	0			п.т.
Мармелад	50	0,60	0,10	10,12	39,50	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>11,2</b>	<b>13,9</b>	<b>57,215</b>	<b>394,3</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1850</b>	<b>75,2162</b>	<b>74,0168</b>	<b>273,7478</b>	<b>2075,945</b>	

и неделя

### ПОНЕДЕЛЬНИК

#### ЗАВТРАК

Каша молочная Дружба	250	6,10	7,07	53,00	295,12	175/2017м
Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Булочка Октябренок	60	6,78	1,74	25,455	144,75	427/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>20,86</b>	<b>15,113</b>	<b>111,32</b>	<b>660,7</b>	

#### 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
Гёфтели (мясные с соусом сметанным с томатом)	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
Конфета Птичье молоко	14	0,35	3,08	8,26	64,20	п.т.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>884</b>	<b>24,0045</b>	<b>25,6405</b>	<b>131,9159</b>	<b>870,917</b>	

<b>Полдник</b>						
Пирожок с повидлом	100	5,76	2,34	55,56	268,00	406/2017м
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>400</b>	<b>7,16</b>	<b>2,74</b>	<b>85,56</b>	<b>396,8</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1834</b>	<b>52,0215</b>	<b>43,4935</b>	<b>328,7909</b>	<b>1928,437</b>	

## ВТОРНИК

### ЗАВТРАК

Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)	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	180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>21,55</b>	<b>22,41</b>	<b>98,53</b>	<b>682,60</b>	

### 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
Поджарка	100	15,64	16,69	4,93	232,61	251/2017м
Картофель отварной	180	3,60	7,38	29,16	199,80	310/2017м
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м
Вафли	30	0,80	1,00	23,20	106,20	п.т.
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>900</b>	<b>28,62</b>	<b>36,69</b>	<b>139,53</b>	<b>1007,39</b>	

### Полдник



Булочка Плюшка	100	7,28	12,52	43,92	318,00	430/2017м
Молоко (т/п)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	п.т.
Мармелад	50	0,60	0,10	10,12	39,50	п.т.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>13,68</b>	<b>17,62</b>	<b>63,635</b>	<b>464,5</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1850</b>	<b>63,8512</b>	<b>76,7277</b>	<b>301,6945</b>	<b>2154,4872</b>	

**СРЕДА**

**ЗАВТРАК**

Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188 М
Молоко сгущенное	30	1,50	2,49	16,80	96,50	371К/2016
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017М
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017М
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>560</b>	<b>13,40</b>	<b>19,02</b>	<b>102,33</b>	<b>641,49</b>	

**Обед**

Салат из моркови с изюмом (курагой) с маслом	100	1,26	8,45	22,28	170,18	66/2017М
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,02	5,82	9,20	117,65	88/2017М
Плов из птицы (куры)	210	19,47	10,98	38,27	329,805	291/2017М
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
Пряник	30	1,80	4,30	16,00	109,00	п.т.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>830</b>	<b>33,92</b>	<b>30,28</b>	<b>137,54</b>	<b>973,90</b>	

**Полдник**

Печенье Курабье	60	3,84	14,94	36,48	295,20	п.т.
Чай с лимоном	200	0,27	0,01	15,25	63,32	377/2017М
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	п.т.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>355</b>	<b>6,77</b>	<b>17,33</b>	<b>65,79</b>	<b>446,87</b>	

**Итого за день:**

<b>1745</b>	<b>54,0876</b>	<b>66,6211</b>	<b>305,655</b>	<b>2062,255</b>
-------------	----------------	----------------	----------------	-----------------

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 посезонно (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/71/2017м
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54	379/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>27,77</b>	<b>23,16</b>	<b>85,05</b>	<b>677,04</b>	

Обед

Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	52/2017м
Суп картофельный (с макаронными изделиями)	250	3,20	4,10	22,65	140,30	103/2017м
Рыба припущенная	100	18,45	4,53	1,48	119,01	227/2017м
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312/2017м
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
Конфета Птичье молоко	14	0,35	3,08	8,26	64,20	п.т
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>884</b>	<b>31,49</b>	<b>24,22</b>	<b>115,28</b>	<b>806,94</b>	

Полдник

Ватрушка с творогом	80	10,24	6,08	32,40	224,48	410/2017м
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>380</b>	<b>11,64</b>	<b>6,48</b>	<b>62,4</b>	<b>353,28</b>	

Итого за день:

1864

70,8994

53,8618

262,7358

1837,2611

**ПЯТНИЦА**

**ЗАВТРАК**

Котлеты рубленные из птицы (со сметанным соусом)	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
Икра кабачковая	100	1,63	1,60	10,27	104,00	101/2004л
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      23,65      21,75      91,62      699,99**

**Обед**

Овощи посезонно (помидор)	100	0,60	0,00	3,80	14,00	70/71/2017м
Борщ с картофелем и фасолью	250	6,80	7,04	11,63	137,04	84/2017м
Жаркое по-домашнему (свинина)	250	17,57	42,14	23,69	547,14	259/2017м
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
Мини Круасан	18	1,08	2,88	9,90	70,20	п.т.

**Итого за прием пищи**

**858      30,93      52,76      107,02      1027,88**

**Полдник**

Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	429/2017м
Молоко (т/п)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	п.т.
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м

**Итого за прием пищи**

**430      12,64      10,49      62,54      395,4**

**Итого за день:**

**1888      67,22      84,99      261,18      2123,26**

Итого по меню:		18342	624,93	658,07	2892,08	20366,57
в т.ч.	итого за завтрак	5795	222,36	226,62	916,21	6889,82
	среднее значение за завтрак	579,5	22,24	22,66	91,62	688,98
	итого за обед	8687	294,90	321,97	1293,88	9346,71
	среднее значение за обед	868,7	29,49	32,20	129,39	934,67
	итого за полдник	3860	107,67	109,48	681,99	4130,04
	среднее значение за полдник	386	10,77	10,95	68,20	413,004
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся			90	92	383	2720
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме 'завтрак 20-25% + обед 30-35%+ полдник 10-15%) в среднем 55-70%			69	72	76	75

Примерное меню сформировано в соответствии с единым региональным Примерным двухнедельным меню, согласованным Минобразованием Ростовской области 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 12 лет и старше (5-11 классов)

Использованная литература:

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.

Сборник рецептур 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".



Пролито и процимеровано  
16 (шестнадцать) 50)  
мл. Виктория-В)  
Шакты  
16.08.2016