

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 12 г. Шахты

ФИО _____ / Пономарева Т.Г./

" 01 " 2023г.

Утверждаю:

ИП Овчинникова Л.И.

ФИО _____ / Овчинникова Л.И./

" 01 " 2023г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся с ОВЗ в 1-4 классах (в 1-ю смену - завтрак и обед) в МБОУ СОШ № 12 г. Шахты на - 2023 год

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	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)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м
Итого за прием пищи	530	9,37	17,8	81,30	523,49	
Обед						
Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Борщ с капустой и картофелем	200	4,44	5,63	9,30	105,63	82/2017м
Биточки (со сметанным с томатом соусом)	90	7,65	17,39	9,89	228,40	268/331/2017м
Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	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
Печенье	28	2,10	3,70	17,80	116,00	п.т.
Итого:	768	23,08	34,21	127,48	915,7	
Итого за день:	1298	32,45	52,01	208,78	1439,19	
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
Омлет с запеченным картофелем	200	14,20	11,36	21,09	466,60	213/2017м
Овощи посезонно (помидор)	60	0,36	0,00	2,28	8,40	70/71/2017м
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	520	23,38	17,38	76,51	777,54	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
Суп картофельный (с горохом)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	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	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Пряник	30	1,80	4,30	16,00	109,00	п.т.
Итого за прием пищи	730	21,88	21,00	123,77	797,39	
Итого за день:	1250	45,259	38,381	200,278	1574,93	

СРЕДА

ЗАВТРАК						
Шницель мясной (со сметанным соусом)	90	7,65	17,39	9,89	228,40	268/330/2017м
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017м
Овощи посезонно (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Мармелад	15	0,03	0,00	9,80	39,32	п.т
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Итого за прием пищи	535	14,63	22,66	74,86	564,96	
Обед						
Салат из моркови с яблоками с маслом	60	0,64	5,09	5,11	68,81	60/2017м
Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,30	92,60	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	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Печенье (Сэндвич)	25	1,25	5,00	15,25	112,50	п.т
Итого за день:	535	14,625	22,657	74,86	564,96	

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК						
Запеканка творожная с морковью	160	15,49	9,81	27,84	266,13	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 (мандарин)	100	0,8	0,2	7,93	38	338/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи	510	26,97	21,02	71,42	589,77	
Обед						
Овощи посезонно (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,62	4,66	7,36	94,12	88/2017м
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)	90	9,868	7,7	12,707	159,83	267К/330М
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	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.
Итого за прием пищи	758	29,75	24,99	119,13	821,58	
Итого за день:	1268	56,718	46,011	190,549	1411,35	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК						
Гуляш (45/45)	90	17,00	17,39	3,60	239,00	260/2017м
Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,42	7,52	37,56	243,75	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
Печенье Курабье	30	1,92	7,47	18,24	147,60	п.т,
Итого за прием пищи	550	29,47	34,73	96,14	815,44	
Обед						
Салат из капусты квашеной	60	1,024	3,02	5,08	51,42	47/2017м
Суп картофельный (с рисом)	200	4,57	5,36	10,13	107,04	138/2004л
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,60	229/2017м
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	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.
Вафли	30	0,80	1,00	23,20	106,20	п.т.
Итого за прием пищи	780	30,336	23,814	118,135	825,77	
Итого за день:	1330	59,806	58,539	214,275	1641,21	

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК							
Каша молочная Дружба	205	5,00	5,80	43,46	242,00	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	
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м	
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м	
Итого за прием пищи	545	13,38	12,5	86,12	506,85		
Обед							
Салат из свежей капусты с маслом	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м	
Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	154к/2016	
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом)	90	7,11	7,29	8,04	125,98	279/331/2017м	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	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	
Итого за прием пищи	754	20,898	21,636	118,119	764,55	0	
Итого за день:	1299	34,278	34,136	204,239	1271,4		

ВТОРНИК

ЗАВТРАК							
Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)	90	7,83	7,43	10,87	141,59	239/331/2017м	
Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	304/2017м	
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	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	
Итого за прием пищи	520	19,34	18,28	86,89	589,57		
Обед							
Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м	
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,62	96/2017м	
Поджарка	90	14,08	15,02	4,44	209,35	251/2017м	
Картофель отварной	150	3,00	6,15	24,30	166,50	310/2017м	
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	
Вафли	30	0,80	1,00	23,20	106,20	п.т.	
Итого за прием пищи	770	25,46	30,71	127,79	893,77		
Итого за день:	1290	44,799	48,995	214,682	1483,344		

СРЕДА

ЗАВТРАК							
Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188/2010 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 (мандарин)	100	0,8	0,2	7,53	38	338/2017м	
Итого за прием пищи	510	13,60	18,62	95,16	613,49		
Обед							
Салат из моркови с изюмом (курагой) с маслом	60	0,75	5,07	13,37	102,11	66/2017М	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,62	4,66	7,36	94,12	88/2017м	
Плов из птицы (куры)	200	18,54	10,46	36,45	314,1	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.	
Итого за прием пищи	730	31,09	25,22	124,97	866,59		
Итого за день:	1240	44,691	43,835	220,125	1480,08		

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	150	6,42	7,52	37,56	243,75	302/2017м
Овощи посезонно (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	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
Кондитерские изделия (печенье)	15	1,125	1,98	9,54	69,6	п.т
Итого за прием пищи	545	27,30	23,60	85,96	691,89	
Обед						
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52/2017м
Суп картофельный (с макаронными изделиями)	200	2,56	3,28	18,12	112,24	103/2017м
Рыба припущенная	90	16,61	4,08	1,33	107,11	227/2017м
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	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
Итого за прием пищи	754	27,83	19,59	103,22	702,41	
Итого за день:	1299	55,1248	43,1842	189,176	1394,3	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК						
Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)	90	10,98	12,48	8,22	189,88	294/330/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	309/2017м
Икра кабачковая	60	0,98	0,96	6,16	62,40	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	520	20,70	18,74	80,04	597,93	
Обед						
Овощи посезонно (помидор)	60	0,36	0,00	2,28	8,40	70/71/2017м
Борщ с картофелем и фасолью	200	5,44	5,63	9,30	109,63	84/2017м
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	14,06	33,71	18,95	437,72	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	718	25,81	42,92	98,44	885,45	
Итого за день:	1238	46,511	61,661	178,4805	1483,38	

Итого по меню:	12047	434,2618	449,4092	1895,4445	13744,144	
в т. итоге за завтрак	5285	198,13	205,316	834,41	6270,93	
<i>среднее значение за завтрак</i>	<i>528,5</i>	<i>19,81</i>	<i>20,53</i>	<i>83,44</i>	<i>627,09</i>	
итого за обед	6762	236,1278	244,0932	1061,0385	7473,21	
<i>среднее значение за обед</i>	<i>676,2</i>	<i>23,61</i>	<i>24,41</i>	<i>106,10</i>	<i>747,32</i>	
итого за полдник	0	0	0	0	0	
<i>среднее значение за полдник</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	
<i>Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся</i>		77	79	335	2350	
<i>Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% + обед 30-35% + полдник 10-15%) в среднем 70%</i>		56	57	57	58	

Примерное меню сформировано в соответствии с единым региональным Примерным двухнедельным меню для обучающихся 1-4 классов Ростовской области, согласованным 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 7-11 лет

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. Тютельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тютельяна. - 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
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тютельян В.А.
- САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".