

Согласовано:  
Директор  
МБОУ СОШ № 12 г.Шахты

Поломарева Т.Г.

2024г.

Утверждаю:  
ИП Чернов К.А.

Чернов К.А.

2024г.

**Примерное 2-х недельное меню**  
**для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 классов) в МБОУ СОШ № 12 г.Шахты на 2024 год (I смена)**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые (г) вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
		б	ж	у		
<b>1я- неделя</b>						
<b>1-день</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>530</b>	<b>9,37</b>	<b>17,80</b>	<b>81,30</b>	<b>523,49</b>	
<b>1я- неделя</b>						
<b>2-день</b>						
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет с запеченным картофелем	200	14,20	11,36	21,09	466,60	213/2017м
Овощи сезонно (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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>520</b>	<b>23,38</b>	<b>17,38</b>	<b>76,51</b>	<b>777,54</b>	
<b>1я- неделя</b>						
<b>3-день</b>						
<b>СРЕДА</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
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 сезонно (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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>535</b>	<b>14,63</b>	<b>22,66</b>	<b>74,86</b>	<b>564,96</b>	
<b>1я- неделя</b>						
<b>4-день</b>						

**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	7,53	38	338/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>510</b>	<b>26,97</b>	<b>21,02</b>	<b>71,02</b>	<b>589,77</b>	

**1я- неделя**

**5-день  
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	304/2017м
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,
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>29,47</b>	<b>34,73</b>	<b>96,14</b>	<b>815,44</b>	

**2я- неделя**

**6-день  
ПОНЕДЕЛЬНИК**

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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>545</b>	<b>13,38</b>	<b>12,50</b>	<b>86,12</b>	<b>506,85</b>	

**2я- неделя**

**7-день  
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>520</b>	<b>19,34</b>	<b>18,28</b>	<b>86,89</b>	<b>589,57</b>	

**8я- неделя**

**8-день  
СРЕДА**

**ЗАВТРАК**

Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188 м
Молоко сгущенное	30	2,25	0,06	17,04	78,00	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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>510</b>	<b>14,35</b>	<b>16,19</b>	<b>95,40</b>	<b>594,99</b>	

**2я- неделя**

**9-день  
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>545</b>	<b>27,30</b>	<b>23,60</b>	<b>85,96</b>	<b>691,89</b>	

**2я- неделя**

**10-день  
ПЯТНИЦА**

**ЗАВТРАК**



Пирожки 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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>520</b>	<b>20,70</b>	<b>18,74</b>	<b>80,04</b>	<b>597,93</b>	
<b>Итого по меню</b>	<b>5285</b>	<b>198,88</b>	<b>202,89</b>	<b>834,25</b>	<b>6252,43</b>	
<i>среднее значение за завтрак (при норме 500гр.)</i>	528,5	19,89	20,29	83,42	625,24	
<i>Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет</i>		77	79	335	2350	
<i>Выполнение (от суточной потребности) % (при норме 20-25%)</i>		26	26	25	27	

*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. 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".