

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 26

г. Шахты



Вязникова С.М.

2024г.

Утверждаю:

ИП Лукьянов И.В.

И.В. Лукьянов



2024г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий 1-4 классов в МБОУ СОШ

№ _____ на 2024 год (завтрак)

№ п/п	Наименование блюда	Количество	Единица измерения	Стоимость
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

**Примерное 2-х недельное меню
для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих
начальное общее образование (1-4 классов) 1 смена**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
		б	ж	у		
1я- неделя						
1-День						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом, сахаром 180/10/10	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	17,80	81,30	523,49	
2-день						
1я- недели						
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
Омлет с запеченным картофелем	200	14,20	11,36	21,09	466,60	213/2017м
Икра кабачковая	60	0,98	0,96	6,16	62,40	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		520	24,00	18,34	80,39	831,54
1я- неделя						
3-день						
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
Шницель мясной (со сметанным соусом) 60/30	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
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	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	520	14,96	26,20	68,34	572,32	
1я- неделя						
4-день						

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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи	510	26,57	21,22	73,29	595,77	
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
Итого за прием пищи	520	27,55	27,26	77,90	667,84	

6-день

ПОНЕДЕЛЬНИК

2я- неделя

Каша молочная Дружба	200	4,88	5,66	42,40	236,00	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	540	13,26	12,36	85,06	500,85	

7-день

ВТОРНИК

2я- неделя

ЗАВТРАК

Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом) 60/30	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	

8-день

СРЕДА

8я- неделя

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)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м
Итого за прием пищи	510	13,20	18,82	97,43	619,49	

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
Итого за прием пищи	545	27,30	23,60	85,96	691,89	

10-день

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом) 60/30	90	10,98	12,48	8,22	189,88	294/330/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом 145/5	150	5,4	4,9	32,8	196,8	309/2017м
Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
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	520	20,51	19,73	77,76	571,77	

Итого по меню

	5235	196,06	203,60	814,32	6164,53	
<i>среднее значение за завтрак (при норме 500гр.)</i>	<i>523,5</i>	<i>19,61</i>	<i>20,36</i>	<i>81,43</i>	<i>616,45</i>	

Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет

77 **79** **335** **2350**

Выполнение (от суточной потребности) %
(при норме 20-25%)

25

26

24

26

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. Лапиной. - 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".