

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 26 г. Шахты



2024г.

Утверждаю:

ИП Лукьянов И.В.



2024г.

### Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий 1-4 классов в МБОУ СОШ № \_\_\_ на 2024 год (обед)

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
		б	ж	у		
<b>1я- неделя</b>						
<b>1-день</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Борщ с капустой и картофелем 185/15	200	4,44	5,63	9,30	105,63	82/2017м
Биточки (со сметанным с томатом соусом ) 60/30	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
<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>20,98</b>	<b>30,51</b>	<b>109,68</b>	<b>799,70</b>	
<b>2-день</b>						
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
Суп картофельный (с горохом) 185/15	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	701/2010M
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010M
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>700</b>	<b>20,08</b>	<b>16,70</b>	<b>107,77</b>	<b>688,39</b>	
<b>1я- неделя</b>						
<b>3-день</b>						
<b>СРЕДА</b>						
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с яблоками с маслом	60	0,64	5,09	5,11	68,81	60/2017M
Суп-лапша домашняя 185/15	200	2,05	4,43	9,30	92,60	113/2017M
Плов из птицы (куры)	200	18,54	10,46	36,45	314,1	291/2017M
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010M
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010M
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>700</b>	<b>26,11</b>	<b>20,69</b>	<b>108,87</b>	<b>735,01</b>	
<b>1я- неделя</b>						
<b>4-день</b>						

<b>1я- неделя</b>						
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>Обед</b>						
Овощи посезонно (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017M
Щи из свежей капусты с картофелем 185/15	200	5,62	4,66	7,36	94,12	88/2017M
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом) 60/30	90	9,868	7,7	12,707	159,83	267K/330M
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	302/2017M
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010M
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010M
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>740</b>	<b>28,67</b>	<b>22,11</b>	<b>109,23</b>	<b>751,38</b>	
<b>1я- неделя</b>						
<b>5-день</b>						

**ПЯТНИЦА**

<b>Обед</b>									
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53/2017м			
Суп картофельный (с рисом) 185/15	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			
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>750</b>	<b>29,50</b>	<b>22,26</b>	<b>94,24</b>	<b>711,89</b>				

6-день

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты с маслом	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Суп картофельный с клецками 185/15	200	2,85	3,67	15,03	115,40	154к/2016
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/30	90	7,11	7,29	8,04	125,98	279/331/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом 145/5	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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>740</b>	<b>20,55</b>	<b>18,56</b>	<b>109,86</b>	<b>700,35</b>	

7-день

**ВТОРНИК**

<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
Рассольник ленинградский 185/15	200	1,92	5,14	13,22	106,62	96/2017м



Тeftели 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
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>740</b>	<b>19,11</b>	<b>20,77</b>	<b>123,22</b>	<b>756,81</b>	

2я- неделя

8-день

**СРЕДА**

<b>Обед</b>						
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 185/15	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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>700</b>	<b>29,29</b>	<b>20,92</b>	<b>108,97</b>	<b>757,59</b>	

2я- неделя

9-день

**четверг**

<b>Обед</b>						
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52/2017м
Суп картофельный (с макаронными изделиями) 185/15	200	2,56	3,28	18,12	112,24	103/2017м
Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/332/2017м
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

Итого за прием пищи		750	29,36	27,81	114,08	841,35
2я- неделя						
10-день						
ПЯТНИЦА						
Обед						
Салат из капусты квашеной	60	1,024	3,02	5,08	51,42	47/2017м
Борщ с картофелем и фасолью 185/15	200	5,44	5,63	9,30	109,63	84/2017м
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
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>740</b>	<b>27,72</b>	<b>26,74</b>	<b>113,41</b>	<b>807,23</b>	
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	
<b>Итого по меню:</b>	<b>7300</b>	<b>251,3578</b>	<b>227,0542</b>	<b>1099,308</b>	<b>7549,704</b>	
итого за обед	7300	251,3578	227,0542	1099,308	7549,704	
среднее значение за обед (при норме 700 гр.)	730	25,14	22,71	109,93	754,97	
<b>Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет</b>						
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме: обед 30-35%) в среднем 32,5%		77	79	335	2350	32,13
		33	28,7	32,8		

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 от 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.Г. 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".