

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 61



Табаровец Е.В.

Е.В. Табаровец

2022г.

Утверждаю: г. Новочеркасск
ИП Зарянова А.П.



_____ 2022г.

Примерное 2-х недельное меню

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся в 1-4 классах, малообеспеченных, ОВЗ
МБОУ СОШ № 61 на 1-е полугодие 2022 учебного года

Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,90	3	17,28	107,88	418 К
Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	
Итого за прием пищи	500	30,16	36,26	79,88	754,72	

Обед

Винегрет овощной	60	0,76	3,09	4,01	47,48	67 М
Суп картофельный с горохом	200	1,44	4,16	13,20	97,60	102 М
Макаронны отварные с сыром	200	10,55	8,17	45,19	297,44	204 М
Кисель из яблок с витамином С	180	0,18	0,00	32,22	127,80	352 М
Пряник	30	1,50	1,20	22,20	105,00	
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	730	18,91	17,29	143,68	805,62	
Итого за день:	1230	49,07	53,55	223,56	1560,34	

СРЕДА

ЗАВТРАК

Котлета мясная рубленая	90	14,60	14,28	13,68	241,75	268 М
Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	312 М
Овощи соленые порционные (огурцы)	30	0,24	0,02	0,48	3,60	70 М
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	
Мармелад	18	0,02	0,00	14,29	57,78	
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М/иоп
Итого за прием пищи	518	20,53	17,86	76,02	548,90	

Обед

Салат из моркови и яблок	60	0,65	3,10	6,55	57,95	65М
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,25	4,64	11,12	96,00	113М
Плов с мясом птицы (куры)	200	21,83	19,95	37,54	418	291М
Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,70	0,05	19,91	83,95	349 М

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 с яблоками	200	5,52	5,92	29,63	194,00	194 К
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 М/иоп
Сыр порциями	15	3,07	3,45	0,37	45,00	15 М
Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14 М
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
Кондитерские изделия (печенье)	60	0,80	0,20	7,50	38,00	
Итого за прием пищи	485	11,05	17,02	58,07	433,19	

Обед

Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10	45М
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	1,61	4,14	10,99	88,39	82М
Биточки с соусом томатным (рец.№331)	90	12,70	12,61	13,71	219,74	268М
Рис отварной	150	3,80	2,72	40,00	199,65	304М
Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,14	0,14	14,31	60,01	342М
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Печенье	28	2,01	7,74	19,38	154,80	
Итого:	768	25,96	31,10	131,70	911,99	
Итого за день:	1253	37,01	48,12	189,77	1345,18	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Омлет с запеченным картофелем	200	17,60	27,20	14,51	365,80	213 М
Кукуруза консервированная	30	0,93	0,06	1,95	12	29 К

Печенье (Сэндвич)	25	1,48	6,40	14,75	122,20	
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	725	31,39	34,81	116,73	908,40	
	1243	51,92	52,67	192,75	1457,30	

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Запеканка творожная с морковью	160	19,33	11,03	25,26	281,81	224 М
Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 М/иоп
Сыр порциями	15	4,09	4,60	0,49	60,00	15 М
Фрукты (сезонные)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	
Итого за прием пищи	550	31,83	23,07	73,59	638,68	

Обед

Салат из свежлы отварной	60	0,86	2,06	5,02	41,92	52 М
ЩИ из свежей капусты с картофелем	200	1,90	3,44	8,00	70,40	88 М
Оладьи из печени с морковью (с соусом №332М)	90	13,3	8,96	10,64	177,33	282М
Картофельное пюре	150	3,33	6,75	22,66	133,89	312 М
Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,14	0,14	14,31	60,01	342 М
Мини Круасан	18	1,27	5,00	8,35	83,50	
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	758	25,28	27,02	95,84	697,35	
Итого за день:	1308	57,11	50,09	169,43	1336,03	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Гуляш	90	17,02	18,74	2,41	246,47	260 М/иоп
Овощи натуральные соленые (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	7,20	70 М

Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	302 M
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 M/иоп
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	
Печенье Курабье	30	2,01	7,74	19,38	154,80	
Итого за прием пищи	510	30,33	29,09	86,97	730,39	
Обед						
Салат из капусты квашеной	60	0,78	3,00	4,80	50,40	47 M
Суп картофельный с рисом	200	2,27	2,33	17,70	100,90	133 K
Макаронны отварные с сыром 140/10	150	7,91	6,13	33,89	223,08	204 M
Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,70	0,05	19,91	83,95	349 M
Вафли	30	1,65	8,70	18,60	156,00	
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	680	17,79	20,88	121,76	744,63	
Итого за день:	1190	48,12	49,97	208,73	1475,02	

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Каша молочная Дружба	205	7,56	8,14	34,25	241,61	175 M
Масло (сливочное) порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14 M
Сыр порциями	15	3,07	3,45	0,37	45,00	15 M
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	
Фрукты (сезонные)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 M/иоп
Итого за прием пищи	550	14,55	19,4	71,51	522,2	
Обед						
Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10	45M
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	2,32	2,95	18,98	128,88	108 M
Тфтели	90	9,77	7,43	11,08	150,62	279 M

Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	309М
Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,14	0,14	14,31	60,01	342 М
Конфета Птичье молоко	14	0,36	3,49	7,84	63,00	
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	754	23,93	20,59	121,52	784,12	
Итого за день:	1304	38,47	39,99	193,03	1306,32	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Плов с мясом птицы (куры)	180	9,77	7,43	11,08	150,62	239 М
Горошек зелёный консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,00	22 К
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 М/млп
Кондитерские изделия (печенье)	16	0,7	0,18	6,6	33,44	
Итого за прием пищи	596	22,91	15,63	79,51	554,13	

Обед

Винегрет овощной	60	0,76	3,09	4,01	47,48	67 М
Рассольник Ленинградский	200	1,76	3,60	10,16	80,00	96 М
Поджарка	90	14,08	15,02	4,44	209,35	251 М
Рис отварной	150	3,80	4,35	40,00	199,65	304М
Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,70	0,05	19,91	83,95	349 М
Вафли	30	1,65	8,70	18,60	156,00	
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	770	27,23	35,48	123,98	906,73	
Итого за день:	1366	50,14	51,11	203,48	1460,86	

СРЕДА

ЗАВТРАК

Запеканка рисовая с творогом	150	8,55	10,5	50,4	330	188 М
Молоко стуженное	15	0,22	0,04	0,76	48,08	371 К
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М/ноп
Итого за прием пищи	502	9,43	11,15	76,91	494,16	
Обед						
Салат из моркови с изюмом (с курагой)	60	0,78	5,09	10,59	92,33	61 К
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200	3,13	4,32	13,36	104,80	88 М/ноп
Рагу из птицы (куры)	200	15,80	12,30	24,30	289,50	289 М
Кисель из яблок	180	0,18	0,00	32,22	127,80	350 М
Пряник	30	1,50	1,20	22,20	105,00	
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	730	25,87	23,58	129,53	849,73	
Итого за день:	1232	35,29	34,73	206,44	1343,89	

четверг

ЗАВТРАК

Печень по-строгановски со сметанным соусом	100	13,60	12,24	3,90	195,00	255 М (рец,332М)
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	302 М
Икра кабачковая	40	0,80	3,60	0,00	38,00	25 К
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 К
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	
Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,46	5,73	32,29	202,75	
Итого за прием пищи	540	34,34	26,82	105,00	811,66	
Обед						
Салат из свеклы отварной	60	0,72	1,72	4,18	34,93	52М
Суп картофельный с вермишелью	200	3,20	4,17	16,80	117,30	103 М
Рыба припущенная	90	16,74	1,08	0,00	75,60	227 М
Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	312 М

Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,14	0,14	14,31	60,01	342 М
Конфета Птичье молоко	14	0,36	3,49	7,84	63,00	
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	754	28,97	14,55	92,65	615,03	
	1294	63,31	41,37	197,65	1426,69	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Биточки рублиные из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234,00	309 К
Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	309М
Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,10	0,03	1,10	7,00	71 М
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 М/иоп
Зефир	45	0,81	0,54	0	24	

Итого за прием пищи

Обед

Салат картофельный с соевым соусом и зеленым горошком	60	1,06	4,16	6,02	66,11	42 М
Борщ с картофелем и фасолью на курином бульоне	200	2,18	2,65	11,24	78,29	82 М/иоп
Жаркое по-домашнему	200	14,93	20,48	20,81	328,02	259 М
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	
Мини Круасан	18	1,27	5,00	8,35	83,50	
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	718	24,82	33,14	91,46	769,02	
Итого за день:	1243	47,91	50,53	166,51	1335,63	

Итого по меню:

Итого за завтрак	12663	478,353	472,122	1951,339	14047,259	
в т.ч. среднее значение за завтрак	5276	228,21	213,691	782,50	6054,65	
Итого за обед	527,6	22,82	21,37	78,25	605,46	
среднее значение за обед	7387	250,141	258,431	1168,835	7992,61	
	738,7	25,01	25,84	116,88	799,26	

Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся

	77	79	335	2350	
--	----	----	-----	------	--

Выполнение (от суточной потребности) % (при норме завтрак 20-25% + обед 30-35% + полдник 10-15%) в среднем 70%						
Примерное меню сформировано в соответствии с единым региональным Примерным двухнедельным меню для обучающихся 1-4 классов Ростовской области, согласованным с Управлением Ростпотребнадзора по Ростовской области 01.10.2020, с учетом корректировки от 27.01.2021. для обучающихся возрастной категории 7-11 лет						
Использованная литература:						

Рецептуры с пометкой /иог- рецептуры на основе нижеуказанных справочников, со сниженным содержанием жиров, соли, сахара.

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могилыной М.П. изд. Делу плюс, 2017г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных учреждениях Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016 г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Лапшиной В.Т. изд. Хлебпродинформ, 2004 г., 2011г.