

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ №49 г.Шахты

Денисова Е.В.

25



Утверждаю:

ООО «Бизнес-Консалтинг»

Кортножко Е.Ю./



Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся (1-4 классов), получающих начальное общее образование в МБОУ СОШ №49 г.Шахты на 2023 год (II смена)

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
		грамм	б	ж	у		
1я- неделя		1-день					
		ПОНЕДЕЛЬНИК					
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	
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44		
Пирожок с фруктовой начинкой	60	5,06	5,61	49,57	243,00		
Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00	20,20	88,00		
Итого:	1100	27,44	36,52	189,25	1174,7		
1я- неделя		2-день					
		ВТОРНИК					
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	
Фрукты (апельсин 180, груши 200)	380	2,49	0,82	42,95	168,60		
Кондитерские изделия (печенье)	50	3,20	12,45	30,40	246,00		
Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00	20,20	88,00		
Итого за прием пищи	1330	26,77	29,97	201,32	1190,99		
1я- неделя		3-день					
		СРЕДА					
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	
Фрукты (банан)	180	2,70	0,59	37,80	160,20		
Шоколад молочный	90	10,71	40,86	21,87	504,90		
Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00	20,20	88,00		
Итого за прием пищи	1170	40,52	62,14	188,74	1488,11		

4- неделя

4-день

ЧЕТВЕРГ

Обед						
Овощи (огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017м
Пши 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
Фрукты (мандарин 100, груши 200)	300	1,6	0,8	29,33	122	
Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00	20,20	88,00	
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	
Итого за прием пищи	1335	33,93	25,29	172,82	1049,73	

1я- неделя

5-день

ПЯТНИЦА

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	14,85	8,01	6,80	158,40	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
Фрукты (апельсин)	180	1,69	0,22	21,15	84,60	
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	
Шоколад молочный	90	10,71	40,86	21,87	504,90	
Вафли	180	3,90	30,60	62,50	542,00	
Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00	20,20	88,00	
Итого за прием пищи	1495	47,85	95,98	234,02	2009,22	

Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	
Итого по меню:	6430	176,495	249,89	986,138	6912,75	
итого за обед	6430	176,495	249,89	986,138	6912,75	
среднее значение за обед (при норме 700 гр.)	1286	35,30	49,98	197,23	1382,55	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет		77	79	335	2350	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме: обед 30-35%)		46	63,3	58,9	58,83	

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 рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.

Сборник рецептур 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".