

Директор
МБОУ СОШ №49 г.Шахты

№ 20 12 2023г.

Кортножко Е.Ю.

2023г.

для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 классов) в МБОУСОШ №49 г.Шахты на XII 2023 года (I 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						
ЗАВТРАК						
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
Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00	20,20	88,00	
Пирожок с фруктовой начинкой	60	5,06	5,61	49,57	243,00	
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	
Итого за прием пищи	885	18,09	25,785	165,13	942,84	
1я- неделя						
2-день						
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
Плов (из свинины)	200	21,83	19,95	37,54	418	265/2017м
Салат из капусты квашеной	60	1,024	3,02	5,08	51,42	47/2017м
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
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	1150	38,36	42,26	189,31	1274,56	
1я- неделя						
3-день						
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
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 (огурец свежий)	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
Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00	20,20	88,00	
Шоколад молочный	90	10,71	40,86	21,87	504,90	
Фрукты (банан)	180	2,70	0,59	37,80	160,20	
Итого за прием пищи	1005	29,04	64,11	154,73	1318,06	
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 (мандарин 100, груши 200)	300	1,6	0,8	29,3	122	338/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
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	1005	31,43	24,00	127,05	850,12	

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,
Фрукты (апельсин)	180	1,69	0,22	21,15	84,60	
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	1200	46,77	106,40	221,86	2034,94	

2я- неделя

6-день

Итого по меню	5245	163,692	262,551	858,077	6420,52	
<i>среднее значение за завтрак (при норме 500гр.)</i>	524,5	16,37	26,26	85,81	642,05	
<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>		21	33	26	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".