

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 68



п. Новоперселяновка

1 сентября 2022г.

Утверждаю:

ИП Лукьянов И.В.



1 сентября 2022г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся в 1-4 классах (в 1-ю смену - завтрак и обед, во 2-ю смену - обед и полдник) в МБОУ СОШ № 68 на 1-е полугодие 2022-2023 учебного года

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
			б	ж	у		

1-я неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная вязкая с маслом, сахаром	200	4,57	8,49	37,68	176,70	302 Л
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 М
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14 М
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за прием пищи		530	8,21	16,54	77,91	427,692	
Обед							
	Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10	45М
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,61	4,14	10,99	88,39	82М
	Биточки (со сметанным с томатом соусом)	90	12,70	12,61	13,71	219,74	268М, 331М
	Рис отварной	150	3,83	5,35	40,00	223,54	304М
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	342 М
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
	Печенье	28	2,01	7,74	19,38	154,80	
Итого:		768	26,029	33,554	150,006	1006,97	
Полдник							
	Пирожок с картофелем	80	5,10	5,30	26,10	174,00	738 Л
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Итого за прием пищи		430	6,70	6,10	61,00	336,50	
Итого за день:		1728	40,939	56,194	288,917	1771,162	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Омлет с запеченным картофелем	200	17,60	27,20	14,51	365,80	213 М
Овощи посезонно (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71 М
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 К
Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Итого за прием пищи	520	30,38	36,15	83,94	774,03	

Обед

Винегрет овощной	60	0,76	3,09	4,01	47,48	67 М
Суп картофельный (с горохом)	200	1,80	5,20	16,50	122,00	102 М
Макароны отварные с сыром	200	10,80	12,73	42,60	334,00	204 М
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,00	0,00	26,46	100,80	352 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Пряник	30	1,50	1,20	22,20	105,00	
Итого за прием пищи	730	19,34	22,86	139,02	842,88	

Полдник

Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	429 М
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 М
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	9,00	5,76	4,41	122,40	
Итого за прием пищи	355	15,24	10,65	53,43	387,90	
Итого за день:	1605	64,96	69,664	276,388	2004,81	

СРЕДА

ЗАВТРАК

Шницель мясной (со сметанным соусом)	90	14,60	14,28	13,68	241,75	268 M, 330M
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	312 M
Овощи посезонно (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	71 M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Мармелад	15	0,03	0,00	10,80	45,00	
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	11,05	45,58	377 M
Итого за прием пищи	542	21,42	21,50	77,89	596,43	

Обед

Салат из моркови с яблоками	60	0,65	3,10	6,55	57,95	59M
Суп-лапша домашняя	200	2,25	4,64	11,12	96,00	113M
Плов из птицы (куры)	200	21,83	19,95	37,54	348	291M
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,36	0,05	26,64	104,40	349 M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Печенье (Сэндвич)	25	1,48	6,40	14,75	122,20	
Итого за прием пищи	725	31,05	34,78	123,85	862,15	

Полдник

Ватрушка с творогом	80	4,79	2,58	21,66	159,19	1281 M
Молоко (т/п)	200	5,60	5,00	9,40	106,00	
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Итого за прием пищи	430	10,99	8,18	45,76	335,69	
Итого за день:	1697	63,451	64,46	247,498	1794,27	

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Запеканка творожная с морковью	160	19,33	11,03	25,26	281,81	224 M
Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 M
Сыр порциями	15	4,09	4,60	0,49	60,00	15 M
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Итого за прием пищи	510	32,51	23,00	74,15	642,88	

Обед						
Овощи посезонно (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	71 М
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,90	3,44	8,00	70,40	88 М
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)	90	13,3	8,96	10,64	177,33	267 К, 330М
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	6,09	38,64	243,75	302 М
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	342 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Мини Круасан	18	1,27	5,00	8,35	83,50	
Итого за прием пищи		758	30,13	24,19	126,24	842,98
Полдник						
Булочка Домашняя	100	6,75	8,50	61,95	335,00	769 Л
Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	15М
Чай с лимоном 180/15/7	202	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М
Зефир	40	0,72	0,48	0,00	21,33	
Итого за прием пищи		362	11,616	13,589	73,492	461,914
Итого за день:		1630	74,255	60,779	273,878	1947,778

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Гуляш (45/45)	90	17,02	18,74	2,41	246,47	260 М
Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10	45М
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,94	38,85	221,25	508
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Печенье Курабье	30	2,01	7,74	19,38	154,80	
Итого за прием пищи		550	29,73	34,89	97,40	819,52
Обед						
Салат из капусты квашеной	60	0,78	3,00	4,80	50,40	47 М
Суп картофельный (с рисом)	200	2,27	2,33	17,70	100,90	133 К
Рыба тушеная с овощами	100	10,629	10,414	11,817	183,876	229М
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	312 М
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,00	0,00	26,46	100,80	352 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Вафли	30	1,65	8,70	18,60	156,00	
Итого за прием пищи		780	22,959	31,834	128,525	889,076

Полдник						
Сосиска в тесте	100	9,33	12,02	21,29	225,35	747 Л
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Мармелад	50	0,06	0,00	39,69	160,40	
Итого за прием пищи	350	10,39	12,22	81,18	477,75	
Итого за день:	1680	63,079	78,944	307,106	2186,348	

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Каша молочная Дружба	205	7,56	8,14	34,25	241,61	175 М
Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	15 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 М
Итого за прием пищи	545	15,21	13,54	74,84	486,51	

Обед

Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10	45М
Суп картофельный с клёцками	200	2,32	2,95	18,98	128,88	108 М
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом)	90	12,26	12,81	11,97	212,65	279 М, 331М
Макаронные изделия отварные	150	5,63	4,52	26,43	168,45	309М
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	342 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Конфета Птичье молоко	14	0,36	3,49	7,84	63,00	
Итого за прием пищи	754	26,454	27,476	131,149	893,48	0

Полдник

Пирожок с повидлом	100	4,75	11,50	37,62	262,50	458 М
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за прием пищи	400	6,15	12,1	67,62	401,5	
Итого за день:	1699	47,814	53,116	273,609	1781,49	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)	90	9,77	7,43	11,08	150,62	239 М, 331М
Рис отварной	150	3,83	5,35	40,00	223,54	304М
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,08	2,50	5,44	48,83	53М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 М
Итого за прием пищи	520	22,98	20,00	94,58	652,77	

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
Картофель отварной	150	3,00	6,15	24,30	166,50	310М
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,36	0,05	26,64	104,40	349 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Вафли	30	1,65	8,70	18,60	156,00	
Итого за прием пищи	770	26,09	37,25	115,40	897,33	

Полдник

Булочка Плошка	100	7,80	6,11	47,80	278,00	
Молоко (т/п)	200	5,60	5,00	9,40	106,00	
Мармелад	50	0,06	0,00	39,69	160,40	
Итого за прием пищи	350	13,46	11,11	96,89	544,4	
Итого за день:	1640	62,533	68,359	306,865	2094,498	

СРЕДА

ЗАВТРАК

Запеканка рисовая с творогом	200	11,4	14	67,2	440	188 М
Молоко сгущенное	30	0,44	0,08	1,52	9,60	371 К
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за прием пищи	517	12,30	14,49	89,57	542,18	

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	200	1,90	3,44	8,00	70,40	88 М
	Плов из птицы (куры)	200	21,83	19,95	37,54	348	291М
	Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,00	0,00	26,46	100,80	352 М
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
	Пряник	30	1,50	1,20	22,20	105,00	
Итого за прием пищи		730	30,49	30,32	132,04	850,13	
	Полдник						
	Печенье Курабье	60	4,02	15,48	38,76	309,60	
	Чай с лимоном 180/15/7	202	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М
	Йогурт фруктовый в ассортименте	95	9,00	5,76	4,41	122,40	
Итого за прием пищи		357	13,076	21,249	54,222	477,584	
Итого за день:		1604	55,862	66,058	275,832	1869,898	

четверг

ЗАВТРАК

Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,60	12,24	3,90	195,00	255 М, 332М
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,94	38,85	221,25	508
Овощи посезонно (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	71 М
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 К
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Кондитерские изделия (печенье)	15	0,7	0,18	6,6	33,44	
Итого за прием пищи	545	27,71	20,52	85,36	647,38	
Обед						
Салат из свеклы отварной	60	0,72	1,72	4,18	34,93	52М
Суп картофельный (с макаронными изделиями)	200	3,20	4,17	16,80	117,30	103 М
Рыба припущенная	90	16,74	1,98	0,00	75,60	227 М
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	312 М
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	342 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Конфета Птичье молоко	14	0,36	3,49	7,84	63,00	

Полдник						
Ватрушка с творогом	80	4,79	2,58	21,66	159,19	1281 М
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за прием пищи	380	6,19	3,18	51,66	298,19	
Итого за день:	1679	62,731	42,443	247,214	1661,306	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК						
Котлеты рубленые из птицы(со сметанным соусом)	90	10,98	12,48	8,22	189,88	294М,330М
Макаронные изделия отварные	150	5,63	4,52	26,43	168,45	309М
Икра кабачковая	60	1,20	5,40	0,00	57,00	25 К
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 М
Итого за прием пищи	520	20,97	22,80	64,95	553,23	
Обед						
Овощи посезонно (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71 М
Борщ с картофелем и фасолью	200	3,18	3,65	11,24	78,29	82 М
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	18,66	25,60	26,01	410,00	259М
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,36	0,05	26,64	104,40	349 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Мини Круасан	18	1,27	5,00	8,35	83,50	
Итого за прием пищи	718	28,61	35,06	101,77	824,19	
Полдник						
Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	429 М
Молоко (т/п)	200	5,60	5,00	9,40	106,00	
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Итого за прием пищи	430	12,44	10,49	62,34	398,9	
Итого за день:	1668	62,02	68,354	229,059	1776,322	

Итого по меню:		16630	597,644	628,371	2726,366	18887,882	
в т.ч.	итого за завтрак	5299	221,41	223,424	820,59	6142,63	
	среднее значение за завтрак	529,9	22,14	22,34	82,06	614,26	
	итого за обед	7487	269,978	296,079	1258,18	8624,92	

среднее значение за обед	748,7	27,00	29,61	125,82	862,49	
итого за полдник	3844	106,252	108,868	647,594	4120,328	
среднее значение за полдник	384,40	10,63	10,89	64,76	412,03	
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%)		78	80	81	80	

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:

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