

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 31 г.Шахты



В.И. Агibalова

2021г.

Утверждаю:

Директор

ООО "Бизнес Консалтинг"



Е.Ю. Кортоножко

2021г.

Примерное 2-х недельное меню

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся (1-4 классов), получающих начальное общее образование в МБОУ СОШ №31 г.Шахты на 2-е полугодие 2020-2021 учебного года (II смена)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
		б	ж	у		
1-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Обед						
Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10	45M
Борщ с капустой и картофелем	200	1,61	4,14	10,99	88,39	82M
Биточки с соусом томатным (рец.№363)	90	12,70	12,61	13,71	219,74	268M
Рис отварной	150	3,80	2,72	40,00	199,65	304M
Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,14	0,14	14,31	60,01	342M

Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30
Итого:	740	23,95	23,36	112,33	757,19

ВТОРНИК

Обед					
Винегрет овощной	60	0,76	3,09	4,01	47,48
Суп картофельный с горохом	200	8,13	6,52	17,84	165,25
Макароны отварные с сыром	200	10,55	8,17	45,19	297,44
Кисель из яблок с витамином С	180	0,18	0,00	32,22	127,80
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30
Итого за прием пищи	700	24,09	18,45	126,12	768,27

СРЕДА

Обед					
Салат из моркови и яблок	60	0,65	3,10	6,55	57,95
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,25	4,64	11,12	96,00
Плов с мясом птицы (куры)	200	21,83	19,95	37,54	418
Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,70	0,05	19,91	83,95
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30
Итого за прием пищи	700	29,91	28,41	101,98	786,20

ЧЕТВЕРГ

Обед					
Салат из свеклы отварной	60	0,86	2,06	5,02	41,92
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,90	3,44	8,00	70,40
					52 M
					88 M

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
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	740	24,01	22,02	87,49	613,85	

ПЯТНИЦА

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
Гуляш	90	17,02	18,74	2,41	246,47	260 М/иоп
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	4,35	39,40	212,52	302 М
Кисель из яблок с витамином С	180	0,18	0,00	32,22	127,80	352 М
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	740	33,42	29,09	123,39	868,39	

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед						
Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10	45М
Суп картофельный с клецками	200	2,32	2,95	18,98	128,88	108 М
Тефтели	90	12,26	12,81	11,97	212,65	279 М
Макаронные изделия отварные	150	5,63	4,35	35,99	192,21	309М
Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,14	0,14	14,31	60,01	342 М
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	740	26,05	23,99	114,57	783,15	

ВТОРНИК

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			
Тефтели рыбные	90	9,77	7,43	11,08	150,62	239 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			
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30				
Итого за прием пищи		740	21,27	19,19	112,02	692,00			

СРЕДА

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	200	3,13	4,32	13,36	104,80	88 М/июл
Рагу из птицы (куры)	200	15,80	12,30	24,30	289,50	289 М
Кисель из яблок с витамином С	180	0,18	0,00	32,22	127,80	350 М
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи		700	24,37	22,38	107,33	744,73

четверг

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
Печень по-строгановски со сметанным соусом (рец.332М)	100	13,60	12,24	3,90	195,00	255 М

Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	4,35	39,40	212,52	302 M
Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,14	0,14	14,31	60,01	342 M
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	750	30,83	23,29	105,45	750,06	

ПЯТНИЦА

Обед						
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	60	1,06	4,16	6,02	66,11	42 M
Борщ с картофелем и фасолью на курином бульоне	200	2,18	2,65	11,24	78,29	82 M/иоп
Биточки рубленные из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234,00	309 K
Макаронные изделия отварные	150	5,63	4,35	35,99	192,21	309M
Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,70	0,05	19,91	83,95	349 M
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	740	28,32	25,59	113,34	784,86	

Итого по меню:	7290	266,227	235,764	1103,996	7548,694	
итого за обед	7290	266,23	235,76	1104,00	7548,69	
среднее значение за обед (при норме 700 гр.)	729	26,62	23,58	110,40	754,87	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет		77	79	335	2350	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме: обед 30-35%) в среднем 32,5%		35	29,8	33,0	32,12	

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.

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

Использованная литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П. изд. ДеЛи плюс, 2017г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных учреждениях Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016 г.