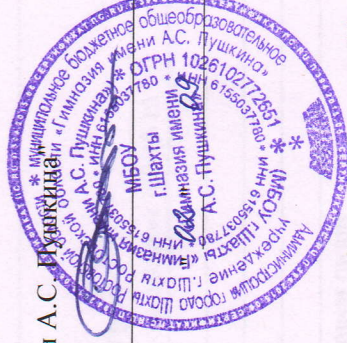


Согласовано:
Директор

МБОУ г. Шахты "Гимназия имени А.С. Пушкина"

Л.И. Демина

2024 г.



Утверждаю:
ИП Чернов К.А.

К.А. Чернов

2024 г.



Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся получающих начальное общее образование (1-4 классов), в т.ч. с ОВЗ
в МБОУ г.Шахты "Гимназия имени А.С. Пушкина" на 2024 год
(1-2 смена)

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

ПОНЕДЕЛЬНИК

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Каша манная молочная с маслом, сахаром 180/10/10	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)	120	0,48	0,48	11,76	52,80	338/2017м
Итого за прием пищи	550	9,45	17,88	83,26	532,29	

Обед

Салаг из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Борщ с капустой и картофелем 185/15	200	4,44	5,63	9,30	105,63	82/2017м
Биточки (со сметанным с томатом соусом) 60/30	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
Итого за прием пищи	740	20,98	30,51	109,68	799,70	

Полдник

Пирожок с картофелем	100	6,30	3,64	40,93	222,00	406/2017м
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389/2017м
Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66,00	338/2017м
Итого за прием пищи	450	7,90	4,24	75,83	372,80	

ВТОРНИК

Завтрак

Омлет с запеченным картофелем со сливочным маслом 200/5	205	14,20	11,36	21,09	466,60	213/2017м
Икра кабачковая	60	0,98	0,96	6,16	62,40	101/2004л
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,17	2,68	15,93	100,60	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
Итого за прием пищи	545	24,32	18,61	81,98	841,60	

Обед

Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
Суп картофельный (с горохом) 185/15	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
Итого за прием пищи	700	20,08	16,71	107,77	688,39	

Полдник

Булочка Веснушка	100	7,80	6,11	47,80	278,00	429/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	
Итого за прием пищи	375	10,64	8,49	75,40	421,20	

СРЕДА

Завтрак

Шницель мясной (со сметанным соусом) 60/30	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
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52/2017м
Кукуруза консервированная	20	0,62	0,04	1,30	8,00	29/2016к
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Печенье Курабье	18	1,15	3,02	12,33	81,18	п.т.
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Итого за прием пищи	558	16,73	29,27	81,97	661,50	

Обед

Салат из моркови с яблоками с маслом	60	0,64	5,09	5,11	68,81	60/2017м
Суп-лапша домашняя 185/15	200	2,05	4,43	9,30	92,60	113/2017м
Плов из птицы (куры)	200	18,54	10,46	36,45	314,10	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
Итого за прием пищи	700	26,11	20,68	108,87	735,01	

Полдник

Ватрушка с творогом	90	10,71	6,84	36,45	252,54	410/2017м
Молоко (т/п)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	п.т.
Фрукты (яблоко)	150	6,00	6,00	14,70	66,60	338/2017м
Итого за прием пищи	440	22,51	17,84	60,75	426,14	

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Запеканка творожная с морковью	160	15,49	9,81	27,84	266,13	224/2017м
Сметана	20	0,51	4,00	0,68	41,20	п.т.
Какао с молоком	180	3,66	3,19	15,82	106,74	382/2017м
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15/2017м
Фрукты (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80	338/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи	535	26,78	22,31	75,42	614,87	

Обед

Овощи сезонно (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем 185/15	200	5,62	4,66	7,36	94,12	88/2017м
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом) 60/30	90	9,87	7,70	12,71	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
Итого за прием пищи	740	28,67	22,11	109,23	751,38	

Полдник

Булочка Домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318,00	424/2017м
Сыр порциями	25	5,80	7,38	0,00	90,00	15/2017м
Чай с лимоном	200	0,26	0,01	15,26	63,32	377/2017м
Зефир	40	0,04	0,04	34,00	128,00	
Итого за прием пищи	365	13,38	19,95	93,18	599,32	

ПЯТНИЦА

Завтрак

Гуляш (45/45)	90	17,00	17,39	3,60	239,00	260/2017м
Салат из свежей капусты с яблоком	60	0,65	1,52	4,38	33,78	46/2017м
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
Пряник	40	2,36	1,88	30,00	146,40	п.т.
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи	560	29,77	28,71	108,40	811,78	

Обед

Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53/2017м
Суп картофельный (с рисом) 185/15	200	4,57	5,36	10,13	107,04	138/2004л
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,60	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
Итого за прием пищи	750	29,51	22,26	94,24	711,89	

Полдник

Сосиска в тесте	100	9,60	13,80	26,90	270,00	420/2017м
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389/2017м
Конфеты "Ласточка"	30	0,50	2,20	24,40	120,00	
Итого за прием пищи	330	11,10	16,00	71,50	474,80	

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Каша молочная Дружба	200	4,88	5,66	42,40	236,00	175/2017м
Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Фрукты (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80	338/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Итого за прием пищи	560	13,34	12,44	87,02	509,65	

Обед

Салаг из свежей капусты с маслом	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Суп картофельный с клецками 185/15	200	2,85	3,67	15,03	115,40	154К/2016
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/30	90	7,11	7,29	8,04	125,98	279/331/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом 145/5	150	5,40	4,90	32,80	196,80	309/2017м
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
Итого за прием пищи	740	20,55	18,55	109,86	700,35	

Полдник

Пирожок с повидлом	100	5,76	2,34	55,56	268,00	406/2017м
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389/2017м
Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66,00	338/2017м
Итого за прием пищи	450	7,36	2,94	90,46	418,80	

ВТОРНИК

Завтрак

Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом) 60/30	90	7,83	7,43	10,87	141,59	239/331/2017м
Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	304/2017м
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53/2017м
Овощи сезонно (огурец)	20	0,16	0,00	0,50	2,80	707/1/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	117,49	382/2017м
Итого за прием пищи	560	19,91	18,64	89,15	603,12	

Обед

Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
Рассольник ленинградский 185/15	200	1,92	5,14	13,22	106,62	96/2017м
Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом) 60/30	90	7,83	7,43	10,87	141,59	239/331/2017м
Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	304/2017м
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
Итого за прием пищи	740	19,11	20,77	123,22	756,81	
Полдник						
Пирожок с творогом	90	10,71	5,76	33,75	230,40	430/2017М
Молоко (т/п)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	п.т.
Мармелад	64	0,77	0,13	12,95	50,56	п.т.
Итого за прием пищи	354	17,28	10,89	56,30	387,96	

СРЕДА

Завтрак						
Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,10	422,00	188 М
Молоко сгущенное	35	1,75	2,91	19,60	112,58	371К/2016
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017М
Фрукты (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80	338/2017М
Итого за прием пищи	535	13,53	19,32	102,19	644,37	

Обед						
Салат из моркови с изюмом (курагой) с маслом	60	0,75	5,07	13,37	102,11	66/2017М
Шчи из свежей капусты с картофелем 185/15	200	5,62	4,66	7,36	94,12	88/2017М
Плов из птицы (куры)	200	18,54	10,46	36,45	314,10	291/2017М
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
Итого за прием пищи	700	29,29	20,92	108,97	757,59	

Полдник						
Печенье Курабье	60	3,84	14,94	36,48	295,20	п.т.
Какао с молоком	180	3,66	3,19	15,82	106,74	54-3гн/2022Н
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	п.т.
Итого за прием пищи	335	10,16	20,51	66,36	490,29	

ЧЕТВЕРГ

Завтрак						
Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком) 60/40	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/332/2017М
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,42	7,52	37,56	243,75	302/2017М
Овощи сезонно (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	707/1/2017М
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54	379/2017М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М
Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	3,96	19,08	139,20	п.т.
Итого за прием пищи	560	28,42	25,58	95,50	761,49	

Обед						
Салат из свежкл отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52/2017М
Суп картофельный (с макаронными изделиями) 185/15	200	2,56	3,28	18,12	112,24	103/2017М

Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком) 60/40	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/332/2017м
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
Итого за прием пищи	750	29,36	27,81	114,08	841,35	

Полдник

Ватрушка с творогом	90	11,52	6,84	36,45	252,54	410/2017м
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389/2017м
Фрукты (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80	338/2017м
Итого за прием пищи	410	13,00	7,32	68,41	390,14	

ПЯТНИЦА

Завтрак

Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом) 60/30	90	10,98	12,48	8,22	189,88	294/330/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	309/2017м
Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	0,97	1,65	3,88	34,20	49/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Мармелад	32	0,03	0,00	25,41	102,72	п.т.
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Итого за прием пищи	552	20,72	19,43	103,17	672,45	

Обед

Салат из капусты квашеной	60	1,02	3,02	5,08	51,42	47/2017м
Борщ с картофелем и фасолью 185/15	200	5,44	5,63	9,30	109,63	84/2017м
Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом) 60/30	90	10,98	12,48	8,22	189,88	294/330/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом 145/5	150	5,40	4,90	32,80	196,80	309/2017м
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
Итого за прием пищи	740	27,72	26,73	113,41	807,23	

Полдник

Булочка Веснушка	100	7,80	6,11	47,80	278,00	429/2017м
Молоко (т/п)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	п.т.
Зефир	40	0,60	0,60	14,70	66,60	338/2017м
Итого за прием пищи	340	14,20	11,71	72,10	451,60	
Итого по меню	16664	581,88	559,13	2737,68	18635,87	
итого за завтрак	5515	202,97	212,19	908,06	6653,12	
<i>среднее значение за завтрак (при норме 500гр.)</i>	<i>551,5</i>	<i>20,30</i>	<i>21,22</i>	<i>90,81</i>	<i>665,31</i>	
итого за обед	7300	251,38	227,05	1099,33	7549,70	
<i>среднее значение за обед (при норме 700 гр.)</i>	<i>730</i>	<i>25,14</i>	<i>22,71</i>	<i>109,93</i>	<i>754,97</i>	
итого за полдник	3849	127,53	119,89	730,29	4433,05	

среднее значение за полдник	384,90	12,75	11,99	73,03	443,31
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет		77	79	335	2350
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме: завтрак - 20-25%; обед - 30-35%; полдник - 10-15%). В среднем - 67,5%		76	71	82	79

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 от 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. Лапиной. - 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".

