

Согласовано:

Директор

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

Л.И. Демина



2024 г.

Утверждено:

ИП Чернов К.А.

Чернов К.А.



2024 г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся с ОВЗ в 1-4 классах (2 смена, обед)
в МБОУ г. Шахты "Гимназия имени А.С. Пушкина" на 2024 год

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

1-я неделя

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 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	

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
Итого за прием пищи	700	20,08	16,71	107,77	688,39	

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	314,10	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	

ЧЕТВЕРГ

Обед						
Овощи сезонно (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем	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	

ПЯТНИЦА

Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53/2017М
Суп картофельный (с рисом)	200	4,57	5,36	10,13	107,04	138/2004Л
Рыба, тушеная 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	

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед						
Салат из свежей капусты с маслом	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017М
Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	154К/2016
Тертели (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	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	

ВТОРНИК

Обед						
Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017М
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,62	96/2017М
Печень тушеная в соусе	90	11,93	10,09	3,17	166,50	261/2017М
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	302/2017М
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	27,81	27,58	116,39	840,72	

СРЕДА

Обед

Салат из моркови с изюмом (курагой) с маслом	60	0,75	5,07	13,37	102,11	66/2017М
Щи из свежей капусты с картофелем	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	

ЧЕТВЕРГ

Обед

Салат из свежely отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52/2017М
Суп картофельный (с макаронными изделиями)	200	2,56	3,28	18,12	112,24	103/2017М
Котлеты рыбные (с соусом сметанным с томатом) 60/30	90	7,83	7,43	10,87	141,59	234/331/2017М
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017М
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	18,70	19,86	104,50	672,69	

ПЯТНИЦА

Обед

Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,02	5,08	51,42	47/2017М
Борщ с картофелем и фасолью	200	5,44	5,63	9,30	109,63	84/2017М
Рагу из птицы	200	12,30	9,80	19,40	222,00	289/2017М
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	23,64	19,15	91,79	642,55	
Итого по меню:	7250	245,34	218,33	1061,30	7300,27	
итого за обед	7250	245,34	218,33	1061,30	7300,27	
среднее значение за обед	725	24,53	21,83	106,13	730,03	
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся		77	79	335	2350	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (обед 30-35%) в среднем 32,5%)		32	28	32	31	

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

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".

