

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 льготных категорий 5-11 классов
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		

1-я-неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак						
Каша манная молочная с маслом, сахаром	250	6,97	12,19	48,14	330,69	181/2017м
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,94	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
Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,95	159,00	424/2017м
Итого за прием пищи	550	14,05	26,10	104,58	710,72	

Обед						
Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
Борщ с капустой и картофелем	250	5,55	7,04	11,63	132,04	82/2017м
Биточки (со сметанным с томатом соусом) 60/40	100	8,50	19,32	10,99	253,78	268/331/2017м
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	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	870	24,14	36,80	123,22	923,79	

ВТОРНИК

Завтрак						
Омлет с запеченным картофелем	200	14,20	11,36	21,09	466,60	213/2017м
Икра кабачковая	100	1,63	1,60	10,27	104,00	101/2004л
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
Итого за прием пищи	560	24,65	18,98	84,50	873,14	

Обед						
Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	67/2017м
Суп картофельный (с горохом)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/2017м
Макаронны 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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
Итого за прием пищи	800	22,26	19,67	119,10	771,43	

СРЕДА

Завтрак

Шницель мясной (со сметанным соусом) 60/40	100	8,50	19,32	10,99	253,78	268/330/2017М
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312/2017М
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,40	6,01	8,26	92,80	52/2017М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017М
Итого за прием пищи	600	16,98	31,50	76,83	662,27	

Обед

Салат из моркови с яблоками с маслом	100	1,06	8,48	8,52	114,68	59/2017М
Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	115,75	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	790	27,04	25,18	114,60	804,03	

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Запеканка творожная с морковью	185	17,91	11,34	32,19	307,71	224/2017М
Сметана	15	0,38	3,00	0,51	30,90	п.г.
Какао с молоком	180	3,66	3,19	15,82	106,74	382/2017М
Сыр порциями	12	2,54	3,54	0,00	43,20	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	552	28,13	21,95	79,60	635,35	

Обед

Овощи сезонно (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/71/2017М
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,02	6,18	9,87	112,18	88/2017М
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом) 60/40	100	10,96	8,55	14,11	177,58	267К/330М
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00	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	870	33,14	26,31	121,73	845,69	

ПЯТНИЦА

Завтрак

Гуляш (50/50)	100	18,89	19,32	4,00	265,56	260/2017М
---------------	-----	-------	-------	------	--------	-----------

Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,70	9,02	45,07	292,50	302/2017м
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
Итого за прием пищи	600	31,24	31,99	88,40	767,31	

Обед

Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	53/2017м
Суп картофельный (с рисом)	250	5,71	6,70	12,66	133,88	138/2004л
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,60	229/2017м
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	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	870	31,92	26,21	103,77	795,34	

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Каша молочная Дружба	250	6,10	7,07	53,00	295,12	175/2017м
Сыр порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,00	15/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Булочка Октябренок	50	6,65	1,45	21,21	120,62	427/2017м
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,94	376/2017м
Итого за прием пищи	555	19,59	13,34	108,57	624,68	

Обед

Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	41/2010м
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/40	100	7,90	8,10	8,93	139,98	279/331/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	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	870	23,65	22,56	123,66	806,72	

ВТОРНИК

Завтрак

Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом) 60/40	100	8,70	8,26	12,08	157,32	239/331/2017м
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304/2017м
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	53/2017м

Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М
Какао с молоком	180	3,66	3,19	15,82	106,74	382/2017М
Итого за прием пищи	600	21,55	22,42	98,53	682,60	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	67/2017М
Рассольник ленинградский	250	2,40	6,43	16,53	133,28	96/2017М
Печень тушенная в соусе	100	13,26	11,22	3,52	185,00	261/2017М
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00	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	870	31,80	33,59	130,60	968,78	

СРЕДА

Завтрак						
Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,10	422,00	188 М
Молоко стуженное	30	1,50	2,49	16,80	96,50	371К/2016
Чай с лимоном	200	0,26	0,01	15,26	63,32	377/2017М
Фрукты (яблоко)	120	0,60	0,60	14,70	66,00	338/2017М
Итого за прием пищи	550	13,42	19,02	103,86	647,82	

Обед						
Салат из моркови с изюмом (курагой) с маслом	100	1,26	8,45	22,28	170,18	66/2017М
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,02	5,82	9,20	117,65	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010М
Итого за прием пищи	800	31,76	25,57	124,66	872,18	

ЧЕТВЕРГ

Завтрак						
Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/332/2017М
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,70	9,02	45,07	292,50	302/2017М
Овощи сезонно (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/1/2017М
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
Итого за прием пищи	600	27,77	23,16	85,05	677,04	

Обед						
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80	52/2017М

Суп картофельный (с макаронными изделиями)	250	3,20	4,10	22,65	140,30	103/2017м
Котлеты рыбные (с соусом сметанным с томатом) 60/40	100	8,70	8,26	12,08	157,32	234/331/2017м
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	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	870	21,37	24,86	119,31	802,38	

ПЯТНИЦА

Завтрак						
Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом) 60/40	100	12,20	13,87	9,13	210,98	294/330/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	309/2017м
Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Итого за прием пищи	600	23,33	23,40	87,82	656,39	

Обед						
Салат из квашенной капусты	100	1,70	5,03	8,47	85,70	47/2017м
Борщ с картофелем и фасолью	250	6,80	7,04	11,63	137,04	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
Итого за прием пищи	800	26,24	22,68	102,45	727,23	

Итого по меню:	14177	494,03	495,29	2100,84	15254,89	
в т.ч. итого за завтрак	5767	220,71	231,86	917,74	6937,32	
среднее значение за завтрак	576,7	22,07	23,19	91,77	693,73	
итого за обед	8410	273,32	263,43	1183,10	8317,57	
среднее значение за обед	841	27,33	26,34	118,31	831,76	

Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся		90	92	383	2720	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме завтрак 20-25% + обед 30-35%) в среднем 55%		55	54	55	56	

Примерное меню сформировано в соответствии с единым региональным Примерным двухдневным меню, согласованным Минобразованием Ростовской области 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 12 лет и старше (5-11 классов)

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".

