

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 детей из многодетных семей 5-11 классов в МБОУ г. Шахты "Гимназия имени А.С. Пушкина" на 2024 год
(1-2 смена)

Прием пищи,	блюда	наименование	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 230/10/10	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	70	5,10	8,76	30,72	222,60	424/2017м
Итого за прием пищи	570	15,51	28,60	113,35	774,32	

Полдник

Пирожок с картофелем	90	5,67	3,28	36,84	198,80	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	440	7,27	3,88	71,74	349,60	

ВТОРНИК

Завтрак

Омлет с запеченным картофелем со сливочным маслом 200/5	205	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	565	24,65	18,98	84,50	873,14	

Полдник

Булочка Веснушка	90	7,02	5,50	43,02	250,20	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	п.т.
Итого за прием пищи	365	9,86	7,88	70,62	393,40	

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
Кукуруза консервированная	30	0,93	0,06	1,95	12,00	29/2016к

Салат из свеклы отварной с маслом растительным	70	0,98	4,21	5,78	64,96	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	17,49	29,76	76,30	646,43	

Полдник

Вагрушка 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	185	17,91	11,34	32,19	307,71	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	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	557	28,26	22,95	79,77	645,65	

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	п.т.
Итого за прием пищи	365	13,38	19,95	93,18	599,32	

ПЯТНИЦА

Завтрак

Гуляш (50/50)	100	18,89	19,32	4,00	265,56	260/2017м
Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,08	0,87	7,30	56,30	49/2017м
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	31,01	29,61	89,23	763,21	

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

Мармелад	64	0,60	0,10	10,12	39,50	п.т.
Итого за прием пищи	364	11,20	13,90	57,22	394,30	

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	70	9,31	2,03	29,69	168,87	427/2017м
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,94	376/2017м
Итого за прием пищи	575	22,25	13,92	117,05	672,93	

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)	120	0,48	0,48	11,75	52,80	338/2017м
Итого за прием пищи	420	7,24	2,82	87,51	405,60	

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	200	4,07	3,54	17,58	117,49	382/2017м
Итого за прием пищи	620	21,96	22,77	100,29	693,35	

Полдник						
Булочка Плюшка	100	7,28	12,52	43,92	318,00	766/2004Л
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	364	13,85	17,65	66,47	475,56	

СРЕДА

Завтрак						
Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,10	422,00	188 М
Молоко стуженное	35	1,75	2,91	19,60	112,58	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		555	13,67	19,44	106,66	663,90	
Полдник							
Печенье Курабье		60	3,84	14,94	36,48	295,20	п.т.
Чай с лимоном		200	0,26	0,01	15,26	63,32	377/2017м
Йогурт фруктовый в ассортименте		95	2,66	2,38	14,06	88,35	п.т.
Итого за прием пищи		355	6,76	17,33	65,80	446,87	

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	70/71/2017м
Кофейный напиток злаковый на молоке		200	3,17	2,68	15,93	100,60	379/2017м
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи		620	28,09	23,43	86,64	687,10	

Полдник							
Ватрушка с творогом		80	10,24	6,08	32,40	224,48	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		400	11,72	6,56	64,36	362,08	

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 с зеленым горошком		100	1,62	2,75	6,47	57,00	49/2017м
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	23,64	22,90	87,82	652,99	

Полдник							
Булочка Веснушка		90	7,02	5,50	43,02	250,20	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		330	13,42	11,10	67,32	423,80	
Итого по меню:		9705	343,74	351,27	1646,58	11349,69	
в т.ч. итого за завтрак		5862	226,53	232,36	941,61	7073,02	
<i>среднее значение за завтрак</i>		<i>586,2</i>	<i>22,65</i>	<i>23,24</i>	<i>94,16</i>	<i>707,30</i>	

итого за полдник	3843	117,21	118,91	704,97	4276,67
среднее значение за полдник	384,3	11,72	11,89	70,50	427,67

Примерное меню сформировано в соответствии с единым региональным Примерным двухнедельным 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"

