

Согласовано:

Директор

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

Л.И. Демина

2024 г.

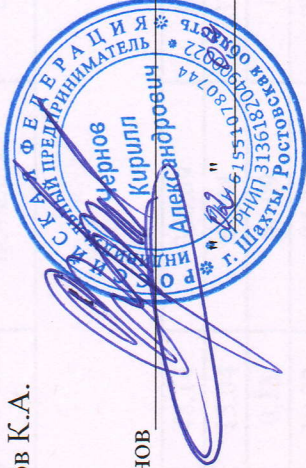


Утверждаю:

ИП Чернов К.А.

К.А. Чернов

2024 г.



Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания детей участников специальной военной операции, а также детей, находящихся под опекой (попечительством) участников специальной военной операции 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 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

| | | | | | | |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
| 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 | 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 сгущенное | 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 |
| Салаг 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 | |
| того по меню: | 9705 | 343,74 | 351,27 | 1646,58 | 11349,69 | |
| т.ч. итого за завтрак | 5862 | 226,53 | 232,36 | 941,61 | 7073,02 | |
| <i>среднее значение за завтрак</i> | 586,2 | 22,65 | 23,24 | 94,16 | 707,30 | |

| | | | | | |
|-----------------------------|-------|--------|--------|--------|---------|
| 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)

Используемая 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.

АНГИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды питания"

