

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 32 г. Шахты



Асриян Л.Э.

"10" января 2022г.

Утверждаю:

Директор

ООО "Виктория-В"

Рябцева В.В.



"10" января 2022г.

## 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 классов) в МБОУ СОШ №32 на 2-е полугодие 2021-2022 учебного года (I смена)

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

1-я неделя

### ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Каша манная с яблоками	200	5,52	5,92	29,63	194,00	194 К
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 М/ссж
Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14 М
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>530</b>	<b>9,04</b>	<b>14,7</b>	<b>71,10</b>	<b>455,472</b>	

### ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Омлет с запеченным картофелем	200	17,60	27,20	14,51	365,80	213 М
Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	60	1,13	3,71	6,09	63,11	41М
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 К
Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74	
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>520</b>	<b>30,73</b>	<b>40,46</b>	<b>88,99</b>	<b>833,22</b>	

### СРЕДА

ЗАВТРАК

Шницель мясной (со сметанным соусом)	90	14,60	14,28	13,68	241,75	68 М, 330М
Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	312 М
Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,81	3,66	4,02	53,60	55М

Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	
Мармелад	15	0,03	0,00	10,80	45,00	
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	9,17	37,96	377 М/ссж
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>542</b>	<b>21,87</b>	<b>22,35</b>	<b>80,89</b>	<b>616,68</b>	

### ЧЕТВЕРГ

#### ЗАВТРАК

Запеканка творожная с морковью	160	19,33	11,03	25,26	281,81	224 М
Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 М
Сыр порциями	15	4,09	4,60	0,49	60,00	15 М
Фрукты (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>510</b>	<b>32,79</b>	<b>23,52</b>	<b>73,09</b>	<b>644,36</b>	

### ПЯТНИЦА

#### ЗАВТРАК

Гуляш (45/45)	90	17,02	18,74	2,41	246,47	260 М/ссж
Салат из соленых огурцов с луком	60	0,18	3,41	1,57	37,03	21М
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	302 М
Чай с сахаром	180	0,06	0,01	11,05	45,58	376 М/иоп
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	
Печенье Курабье	30	2,01	7,74	19,38	154,80	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>31,00</b>	<b>33,30</b>	<b>94,37</b>	<b>800,88</b>	

я неделя

### ПОНЕДЕЛЬНИК

Каша молочная Дружба	205	7,56	8,14	34,25	241,61	175 М
Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	15 М
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 М/иоп
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>545</b>	<b>15,09</b>	<b>14,26</b>	<b>75,88</b>	<b>496,19</b>	

### ВТОРНИК

#### ЗАВТРАК

Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)	90	9,77	7,43	11,08	150,62	239 М, 331М
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00	304М
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,08	2,50	5,44	48,83	53М
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 М/иоп
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>520</b>	<b>22,78</b>	<b>21,52</b>	<b>94,37</b>	<b>667,71</b>	

### СРЕДА

#### ЗАВТРАК

Запеканка рисовая с творогом	200	11,4	14	67,2	440	188 М
Молоко сгущенное	30	0,44	0,08	1,52	9,60	371 К
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М
Фрукты (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	

<b>Итого за прием пищи</b>	<b>517</b>	<b>12,70</b>	<b>14,29</b>	<b>87,27</b>	<b>533,18</b>	
----------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--

### ЧЕТВЕРГ

#### ЗАВТРАК

Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,60	12,24	3,90	195,00	255 М, 332М
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	302 М
Икра кабачковая	60	1,20	5,40	0,00	57,00	25 К
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 К
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	
Кондитерские изделия (печенье)	15	0,7	0,18	6,6	33,44	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>545</b>	<b>30,74</b>	<b>23,92</b>	<b>86,01</b>	<b>699,53</b>	

### ПЯТНИЦА

#### ЗАВТРАК

Котлеты рубленые из кур( со сметанным соусом)	90	14,27	13,71	13,32	234,00	296М,330М
Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	309М
Салат из капусты квашеной	60	0,78	3,00	4,80	50,40	47 М
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 М/иоп
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>520</b>	<b>23,72</b>	<b>20,67</b>	<b>85,45</b>	<b>624,19</b>	

<b>Итого по меню</b>	<b>5299</b>	<b>230,45</b>	<b>229</b>	<b>837,42</b>	<b>6371,43</b>	
<i>среднее значение за завтрак</i>	529,9	23,05	22,90	83,74	637,14	
<b>отребность (суточная) в</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	
<b>выполнение (от суточной)</b>		<b>30</b>	<b>29</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	

**Примерное меню сформировано в соответствии с единым региональным**

*Рецептуры с пометкой /иоп- рецептуры на основе нижеуказанных справочников,*

*использованная литература:*

*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. изд. ДеЛи плюс, 2017г.*

*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных учреждениях Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016 г.*

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	В1	С	А	Е
		д	Белки	Жиры					

**ДЕНЬ 1**

**Завтрак**

Каша манная с яблоками	200	4,67	3,8	17,29	123,44	0,06	0,6	16,4	0,256
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0	40	0,1
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0,622
Чай с сахаром	180	0	0	10,78	43,1	0,001	0,1	0	0
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2
<b>итого за прием пищи</b>	<b>530</b>	<b>8,19</b>	<b>12,57</b>	<b>58,56</b>	<b>384,02</b>	<b>0,154</b>	<b>11,5</b>	<b>56,4</b>	<b>1,178</b>

**ДЕНЬ 2**

**Завтрак**

Омлет запеченный с картофелем	150	9,93	13,32	17,477	229,8	0,162	19,493	157,7	1,937
Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	60	0,62	0,04	1,3	8	0,022	2	0	0,04
Кофейный напиток злаков на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	0,02	0,486	8,197	0,01
Булочка с орехами пониженной калорийности	40	3,598	2,539	21,814	124,363	0,25	0,1	2,5	1,365
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0,622
<b>итого за прием пищи</b>	<b>470</b>	<b>20,698</b>	<b>19,72</b>	<b>76,701</b>	<b>563,733</b>	<b>0,516</b>	<b>22,879</b>	<b>168,4</b>	<b>3,974</b>

**ДЕНЬ 3**

**Завтрак**

Шницель мясной (сосисками)	90	9,79	10,86	8,945	173,05	0,074	2,066	7,5	1,57
Картофельное пюре	150	3,279	3,991	22,183	138,186	0,16	25,938	26,3	0,189
Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,81	3,66	4,02	53,6	0,032	80	0	0
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0,622
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	11,05	45,58	0,003	2,5	0	0,012
Мармелад	15	0,015	0	11,91	48,15	0	0	0	0
<b>итого за прием пищи</b>	<b>542</b>	<b>16,994</b>	<b>19,64</b>	<b>78,668</b>	<b>563,046</b>	<b>0,331</b>	<b>111,3</b>	<b>33,8</b>	<b>2,393</b>

**ДЕНЬ 4**

**Завтрак**

Запеканка творожная со сметаной	150/15	16,895	15,1	34,429	371,42	0,092	1,748	61,8	2,596
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	0,02	0,486	8,197	0,01
Сыр порциями	15	4	4	0	54	0,005	0,1	39	0,1
Фрукты (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0,622
<b>итого за прием пищи</b>	<b>335</b>	<b>29,875</b>	<b>24,74</b>	<b>81,229</b>	<b>703,67</b>	<b>0,239</b>	<b>41,134</b>	<b>109</b>	<b>3,528</b>

**ДЕНЬ 5**

**Завтрак**

Гуляш 45/45	90	13,88	14,9	3,47	203,76	0,07	4,05	0	1,94
-------------	----	-------	------	------	--------	------	------	---	------

Салат из соленых огурцов с луком	60	0,18	3,41	1,57	37,03	0,009	2,1	0	0,03
Кашп гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,16	25,938	26,3	0,189
Чай с сахаром	180	0	0	10,981	43,902	0,001	0,1	0	0
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0,622
Печенье Курабье	30	2,01	7,74	19,38	154,8				
<b>итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>27,8</b>	<b>29,45</b>	<b>95,361</b>	<b>756,492</b>	<b>0,302</b>	<b>32,988</b>	<b>26,3</b>	<b>2,781</b>

**ДЕНЬ 6**

<b>Завтрак</b>									
Каша молочная "Дружба"	205	7,56	8,14	34,25	241,61	0,091	0,491	40,59	0,174
Чай с сахаром	180	0	0	10,78	43,1	0,001	0,1	0	0
Сыр порциями		4,09	4,6	0,49	60	0,006	0,16	46	0,1
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0,62
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	10,3	47	0,02	5	0	0,4
<b>итого за прием пищи</b>	<b>525</b>	<b>15,09</b>	<b>14,26</b>	<b>76,38</b>	<b>496,19</b>	<b>0,18</b>	<b>6,551</b>	<b>86,59</b>	<b>1,294</b>

**ДЕНЬ 7**

<b>Завтрак</b>									
Тефтели рыбные(с соусом сметанным с томатом)	90	9,77	7,43	11,08	150,62	0,133	0,488	21,6	3,551
Рис отварой	150	3,75	6,15	38,55	228	0,053	0	32	0,34
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,08	2,5	5,4	48,83	0,018	7,5	0	0,21
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	0,02	0,486	8,197	0,01
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0,62
<b>итого за прием пищи</b>	<b>520</b>	<b>22,78</b>	<b>21,52</b>	<b>94,33</b>	<b>667,7</b>	<b>0,286</b>	<b>9,274</b>	<b>61,8</b>	<b>4,731</b>

**ДЕНЬ 8**

<b>Завтрак</b>									
Запеканка рисовая с творогом	200	11,4	14	67,2	440	0,092	1,748	61,8	2,596
Молоко сгущенное	30	0,44	0,08	1,52	9,6	0,02	0,486	8,197	0,01
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	11,05	45,58	0,003	2,5	0	0,012
Фрукты ( мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2
<b>итого за прием пищи</b>	<b>517</b>	<b>12,7</b>	<b>14,29</b>	<b>87,27</b>	<b>533,18</b>	<b>0,175</b>	<b>42,734</b>	<b>70</b>	<b>2,818</b>

**ДЕНЬ 9**

<b>Завтрак</b>									
Печень по строгановски с соусом 50/30	100	13,6	12,24	3,9	195	0,52	67,68	7896	1,25
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,16	25,938	26,3	0,189
Икра кабачковая	60	1,2	5,4	0	57	0,01	2,1	0	0,03
Кофейный напиток злаковй на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	0,02	0,486	8,197	0,01
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0,06	0	0	0,52
Печенье	15	0,075	0	12	48,6	0	0	0	0
<b>итого за прием пищи</b>	<b>545</b>	<b>30,115</b>	<b>22,94</b>	<b>90,29</b>	<b>705,41</b>	<b>0,77</b>	<b>96,204</b>	<b>7930</b>	<b>1,999</b>

**ДЕНЬ 10**

<b>Завтрак</b>									
Котлеты рубленые из кур (с сметанным соусом)	90	14,7	13,71	13,32	234	0,1	3,42	35,7	1,62
Макаронные изделия отварные	150	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0	21,33	0,871
Салат из капусты квашенной	60	0,924	3,05	5,617	54,203	0,018	21,45	0	1,391
Чай с сахаром	180	0	0	10,78	43,1	0,001	0,1	0	0
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0,62

	P	Mg	Fe	PЭ	№ рецептур
4,89	104,7	16,6	0,374	35,62	194K
2,4	3	0	0,02	45	14M
0,044	26	4,8	0,48	0	
4,95	8,24	4,4	0,853	0	376M
16	11	9	2,2	45	
<b>16,28</b>	<b>152,94</b>	<b>34,8</b>	<b>3,927</b>	<b>125,62</b>	

5,473	190,31	32,9	2,334	303,58	213M
4	12,4	4,2	0,14	15	41M
101,3	94,12	25,1	0,83	0	418K
8,053	33	6,3	0,445	0	
18,044	26	4,8	0,48	0	
<b>206,87</b>	<b>355,83</b>	<b>73,3</b>	<b>4,229</b>	<b>318,58</b>	

19,397	106,26	17,4	1,633	0	268M, 330M
45,62	98,07	33,1	1,225	22,52	312M
3,2	0	2,8	0,2		55M
18,044	26	4,8	0,48	0	
7,35	9,56	5,12	0,883	0,14	377M
0,6	0,15	0,3	0,06	0	
<b>94,211</b>	<b>240,04</b>	<b>63,6</b>	<b>4,481</b>	<b>22,66</b>	<b>0</b>

180,3	225,21	36,3	0,998	651,99	224M
101,3	94,12	25,1	0,83	0	382M
132	75	5	0,15	51,6	15M
35	17	11	0,1	10	
18,044	26	4,8	0,48	0	
<b>466,64</b>	<b>437,33</b>	<b>82,2</b>	<b>2,558</b>	<b>713,59</b>	<b>0</b>

10,94	145,25	20,7	2,14	63,2	260M
-------	--------	------	------	------	------

5,1	9	4,2	0,15	3	21M
62	98,07	33,1	1,225	22,52	302M
95	8,24	4,4	0,853	0	376M
44	26	4,8	0,48	0	
654	286,56	67,2	4,848	88,72	0

5,29	129,34	30	0,666	56,07	175M
4,95	8,24	4,4	0,853	0	376M
200	128	9	0,2	51,6	15M
44	26	4,8	0,48	0	
19	16	12	2,3	0	
7,29	307,58	60,2	4,499	107,67	0

42,67	118,88	22	0,743	22,35	239M,331 M
7,782	100,04	32,5	0,671	22,52	304M
4,2	7,8	6	0,27	39,9	53M -
101,3	94,12	25,1	0,83	0	382M
18,044	26	4,8	0,48	0	
174	346,84	90,4	2,994	84,77	0

180,3	225,21	36,3	0,998	651,99	188M
101,3	94,12	25,1	0,83	0	371K
7,35	9,56	5,12	0,883	0,14	377M
35	17	11	0,1	10	
323,95	345,89	77,5	2,811	662,13	0

42,5	422,38	62,4	8,58	8064,4	255M, 332M
45,62	98,07	33,1	1,225	13,5	302M
5,1	9	4,2	0,15	3	25K
101,3	94,12	25,1	0,83	0	418K
9,2	34,8	13,2	0,8	0	
3,15	1,65	1,05	0,24	0	
206,87	660,02	139	11,825	8080,9	0

19,72	111,13	17,6	1,17	20,4	296M,330 M
13,929	49,488	8,86	0,901	0	309M
24,18	17,93	9,8	0,333	0	47M
4,95	8,24	4,4	0,853	0	376M
18,044	26	4,8	0,48	0	