

Приложение № 3
к договору № 2
от «17» января 2022г.

Согласовано:

МБОУ СОШ №32 г.Шахты

/ Л.Э.Асриян /

Утверждаю:

ООО «Виктория-В»

/ В.В.Рябцева /

2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий (завтраки) 5-11 классов, в т.ч. для обучающихся с ОВЗ в МБОУ СОШ №32 на 2-е полугодие 2021-2022 учебного года

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры по сборнику
			б	ж	у		
1-я неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК							
	Каша манная с яблоками	250	6,90	7,40	37,03	242,50	194 К
	Чай с сахаром	190	0,00	0,00	11,59	46,34	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	
	Булочка домашняя	60	4,05	5,1	37,17	201	540К
	Итого за прием пищи	550	14,07	20,87	106,48	660,41	
Обед							
	Салат из свежей капусты	100	2,03	5,11	10,77	98,50	45М

	Борщ с капустой и картофелем	250	2,01	5,18	13,74	110,49	82М
	Биточки (со сметанным с томатом соусом)	100	14,11	14,01	15,23	244,16	268М, 331М
	Рис отварной	180	4,56	3,40	50,00	249,56	304М
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	342 М
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
	Печенье	28	2,01	7,74	19,38	154,80	
Итого:		898	29,38	36,08	168,59	1118,91	
Полдник							
	Пирожок с картофелем	80	5,10	5,30	26,10	174,00	738Л
	Коктейль молочный "Чудо" в ассортименте	200	5,60	4,00	19,00	134,00	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Итого за прием пищи		430	11,30	9,90	59,80	378,50	
Итого за день:		1878	54,75	66,85	334,868	2157,82	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

	Омлет с запеченным картофелем	200	17,60	27,20	14,51	365,80	213 М
	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	100	1,88	6,18	10,15	105,18	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	
Итого за прием пищи		560	31,48	42,93	93,05	875,29	

Обед

	Винегрет овощной	100	1,27	5,15	6,68	79,12	67 М
	Суп картофельный (с горохом)	250	1,80	5,20	16,50	122,00	102 М

Макароны отварные с сыром	250	13,19	10,21	56,48	371,8	204 М
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,00	0,00	26,46	100,80	352 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Пряник	30	1,50	1,20	22,20	105,00	
Итого за прием пищи	870	22,24	22,4	155,568	912,32	
Полдник						
Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	429 М
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 М/иоп
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	9,00	5,76	4,41	122,40	
Итого за прием пищи	355	15,24	10,65	53,43	387,90	
Итого за день:	1785	68,96	75,984	302,048	2175,51	

СРЕДА

ЗАВТРАК

Шницель мясной (со сметанным соусом)	100	16,22	15,86	15,20	268,61	268 М, 330М
Картофельное пюре	180	4,00	3,94	27,20	160,67	312 М
Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,35	6,10	6,70	89,33	55М
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	9,17	37,96	377 М/ссж
Итого за прием пищи	607	24,67	27,03	78,83	661,05	
Обед						
Салат из моркови с яблоками	100	1,06	5,16	10,92	96,58	59М
Суп-лапша домашняя	250	6,29	7,77	12,93	148,43	113М
Плов из птицы (куры)	210	22,92	20,95	39,42	438,9	291М

Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,36	0,05	26,64	104,40	349 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Печенье (Сэндвич)	25	1,48	6,40	14,75	122,20	
Итого за прием пищи	825	36,585	40,974	131,908	1044,11	
Полдник						
Ватрушка с творогом	80	4,79	2,58	21,66	159,19	1281 М
Молоко (т/п)	200	5,60	5,00	9,40	106,00	
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Итого за прием пищи	430	10,99	8,18	45,76	335,69	
Итого за день:	1862	72,241	76,18	256,493	2040,852	

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Запеканка творожная с морковью	185	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 (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	
Итого за прием пищи	565	32,51	23,84	78,33	667,46	
Обед						
Салат из свеклы отварной	100	1,20	2,87	6,96	58,22	52М
Суп картофельный (с макаронными изделиями)	250	4,00	5,21	21,00	146,62	103 М

	Рыба припущенная	100	18,60	1,20	0,00	84,00	227М
	Картофельное пюре	180	4,00	3,94	27,20	160,67	312М
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	342 М
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
	Мини Круасан	18	1,27	5,00	8,35	83,50	
Итого за прием пищи		888	33,73	18,86	122,98	794,41	
Полдник							
	Булочка Домашняя	100	6,75	8,50	61,95	335,00	769 Л
	Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	15М
	Чай с лимоном 180/15/7	202	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М/иоп
	Зефир	40	0,72	0,48	0,00	21,33	
Итого за прием пищи		362	11,616	13,589	73,492	461,914	
Итого за день:		1815	77,855	56,289	274,798	1923,788	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

	Гуляш (45/45)	100	18,91	20,82	2,68	273,86	260 М/ссж
	Салат из соленных огурцов с луком	100	0,30	5,68	2,62	61,72	21М
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,43	2,74	47,28	255,02	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	
Итого за прием пищи		600	32,74	30,37	84,19	740,66	
Обед							
	Салат из капусты квашеной	100	0,94	5,00	8,00	84,00	47 М
	Суп картофельный (с рисом)	250	7,26	7,71	16,11	162,90	133 К

	Котлета рыбная (с соусом сметанным с луком)	100	11,33	9,24	13,77	185,00	234М,332М
	Картофельное пюре	180	4,00	3,94	27,20	160,67	312 М
	Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,00	0,00	26,46	100,80	352 М
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
	Вафли	30	1,65	8,70	18,60	156,00	
Итого за прием пищи		870	29,66	35,23	137,39	982,97	
Полдник							
	Сосиска в тесте	100	9,33	12,02	21,29	225,35	747 Л
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
	Мармелад	50	0,06	0,00	39,69	160,40	
Итого за прием пищи		350	10,39	12,22	81,18	477,75	
Итого за день:		1820	72,786	77,819	302,76	2201,384	

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

	Каша молочная Дружба	250	9,45	10,18	42,81	302,01	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	
	Булочка Любимая	60	4,06	5,35	359	198,59	544К
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,78	43,10	376 М/иоп
Итого за прием пищи		570	20,64	21,25	433,64	708,2	
Обед							
	Салат из свежей капусты	100	2,03	5,11	10,77	98,50	45М
	Суп картофельный с клёцками	250	6,86	6,24	23,73	200,66	108 М

Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом)	100	13,60	14,23	13,30	236,20	279 М, 331М
Макаронные изделия отварные	180	6,76	3,4	43,18	230,6	309М
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	342 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Конфета Птичье молоко	14	0,36	3,49	7,84	63,00	
Итого за прием пищи	884	34,274	33,106	158,288	1090,36	
Полдник						
Пирожок с повидлом	100	4,75	11,50	37,62	262,50	458 М
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
Итого за прием пищи	400	6,55	11,9	65,32	392,5	
Итого за день:	1854	61,464	66,256	657,248	2191,04	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)	100	10,86	8,26	12,30	167,36	239 М, 331М
Рис отварной	180	4,56	3,40	50,00	239,58	304М
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,80	4,17	9,07	81,38	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
Итого за прием пищи	600	25,40	21,27	110,67	728,57	
Обед						

	Винегрет овощной	100	1,27	5,15	6,68	79,12	67 М
	Рассольник ленинградский	250	2,20	4,50	12,70	100,00	96 М
	Поджарка	100	16,44	16,69	4,93	232,60	251 М
	Рис отварной	180	4,56	3,40	50,00	239,58	304М
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,70	0,05	19,91	83,95	349 М
	Вафли	30	1,65	8,70	18,60	156,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Итого за прием пищи		900	31,30	39,13	140,07	1024,85	
Полдник							
	Булочка Плюшка	100	7,80	6,11	47,80	278,00	
	Молоко (т/п)	200	5,60	5,00	9,40	106,00	
	Мармелад	50	0,06	0,00	39,69	160,40	
Итого за прием пищи		350	13,46	11,11	96,89	544,4	
Итого за день:		1850	70,161	71,514	347,624	2297,826	

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 (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	
Итого за прием пищи		567	12,50	14,69	94,47	565,68	

Обед

	Салат из моркови с изюмом (с курагой)	100	1,30	8,48	17,65	153,88	61 К
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,91	5,40	16,70	131,00	88 М/иоп
	Плов из птицы (куры)	210	22,92	20,95	39,42	438,9	291М
	Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,00	0,00	26,46	100,80	352 М
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
	Пряник	30	1,50	1,20	22,20	105,00	
Итого за прием пищи		830	34,11	36,67	149,68	1063,18	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	80	4,79	2,58	21,66	159,19	1281 М
	Коктейль молочный "Чудо" в ассортименте	200	5,60	4,00	19,00	134,00	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за прием пищи		380	10,79	6,98	50,46	340,19	
Итого за день:		1777	57,396	58,339	294,61	1969,054	

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	180	10,43	2,74	47,28	255,02	302 М
	Свекла вареная	100	3,10	0,12	6,50	40,00	
	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	
Итого за прием пищи		600	33,68	18,92	93,79	691,59	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	100	1,20	2,87	6,96	58,22	52М

Суп картофельный (с макаронными изделиями)	250	4,00	5,21	21,00	146,62	103 М
Рыба припущенная	100	18,60	1,20	0,00	84,00	227М
Картофельное пюре	180	4,00	3,94	27,20	160,67	312М
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	342 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
Конфета Птичье молоко	14	0,36	3,49	7,84	63,00	
Итого за прием пищи	884	32,82	17,35	122,47	773,91	
Полдник						
Печенье Курабье	60	4,02	15,48	38,76	309,60	
Чай с лимоном 180/15/7	202	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М/иоп
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	9,00	5,76	4,41	122,40	
Итого за прием пищи	357	13,076	21,249	54,222	477,584	
Итого за день:	1841	79,58	57,515	270,482	1943,086	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Котлеты рубленые из кур(со сметанным соусом)	100	15,86	15,23	14,80	260,00	296М,330М
Макаронные изделия отварные	180	6,76	3,4	43,18	230,6	309М
Салат из капусты квашеной	100	1,3	5,00	8,00	84,00	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
Итого за прием пищи	600	26,96	24,75	97,32	722,18	
Обед						
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	1,76	6,93	10,03	110,18	42 М
Борщ с картофелем и фасолью на курином бульоне	250	3,94	5,40	16,70	131,00	82 М/иоп

	Жаркое по-домашнему (свинина)	250	18,66	25,60	26,01	410,00	259M
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,36	0,05	26,64	104,40	349 M
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	
	Мини Круасан	18	1,27	5,00	8,35	83,50	
Итого за прием пищи		858	30,47	43,62	114,98	972,68	
Полдник							
	Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	1281 M
	Молоко (т/п)	200	5,60	5,00	9,40	106,00	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Итого за прием пищи		430	12,44	10,49	62,34	398,9	
Итого за день:		1888	69,87	78,864	274,638	2093,76	
Итого по меню:		18370	685,06	685,61	3315,57	20994,12	
в т.ч.	итого за завтрак	5819	254,64	245,918	1270,77	7021,09	
	<i>среднее значение за завтрак</i>	<i>581,9</i>	<i>25,46</i>	<i>24,59</i>	<i>127,08</i>	<i>702,11</i>	
	итого за обед	8707	314,58	323,42	1401,91	9777,70	
	<i>среднее значение за обед</i>	<i>870,7</i>	<i>31,46</i>	<i>32,34</i>	<i>140,19</i>	<i>977,77</i>	
	итого за полдник	3844	115,852	116,268	642,894	4195,328	
	<i>среднее значение за полдник</i>	<i>384,4</i>	<i>11,5852</i>	<i>11,6268</i>	<i>64,2894</i>	<i>419,5328</i>	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся			90	92	383	2720	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% + обед 30-35%+ полдник 10-15%) в среднем 65-70%)			76	75	87	77	

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. для обучающихся возрастной категории 12 лет и старше (5-11 классов)

Рецептуры с пометкой /иоп- рецептуры на основе нижеуказанных справочников, со сниженным содержанием жиров, соли, сахара.

Использованная литература:

- 1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. изд. Дели плюс, 2017г.*
- 2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных учреждениях Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016 г.*
- 3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Лапшиной В.Т. изд. Хлебпродинформ, 2004 г., 2011г.*