

Согласовано:
Директор
Департамента образования
г. Шахты



[Signature] Н.И.Соболева

"10" января 2021г.

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ №32
г. Шахты



[Signature] С.М.Ищенко

"11" января 2021г.

Утверждаю:
ООО "Виктория-В2



[Signature] В.В.Рябцева

"10" января 2021г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся с ОВЗ в МБОУ СОШ №32 на 2-е полугодие 2020-2021 учебного года

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

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	10,78	43,10	376 М/иоп
	Сыр порциями	15	3,07	3,45	0,37	45,00	15 М
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14 М
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
	Фрукты (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
	Итого за прием пищи	525	11,05	17,02	58,07	433,19	

Обед

	Салат из свежей капусты	50	1,02	2,56	5,38	49,25	45М
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/15	4,77	6,18	10,99	120,04	82М
	Биточки с соусом томатным (рец.№363)	75/15	12,70	12,61	13,71	219,74	268М
	Рис отварной	130	3,29	2,36	34,67	173,03	304М
	Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,14	0,14	14,31	60,01	342М
	Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
	Итого:	725	26,41	24,52	105,92	752,37	
	Итого завтрак и обед:	1250	37,45	41,54	163,99	1185,56	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

	Омлет с запеченным картофелем	150/5	13,20	20,40	11,25	283,50	213 М
	Кукуруза консервированная	20	0,62	0,04	1,63	19,86	29 К
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 К
	Печенье Курабье	30	2,01	7,74	19,38	154,80	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
	Итого за прием пищи	405	20,92	31,08	57,47	602,25	

Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,39	2,57	1,25	30,20	24 М	
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200/15	8,13	6,52	17,84	165,25	102 М	
Рыба тушеная с овощами (горбуша, хек)	45/45	9,05	4,86	5,04	103,50	229 М	
Картофель отварной	100	2,00	4,10	16,20	111,00		
Кисель из яблок с витамином С	180	0,18	0,00	32,22	127,80	350 М	
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30		
Итого за прием пищи	695	24,23	18,72	99,41	668,05		
Итого завтрак и обед:	1100	45,15	49,80	156,88	1270,30		

СРЕДА

ЗАВТРАК

Шницель с соусом томатным	80/15	13,25	13,06	13,35	224,33	68 М (рец. 363 М)	
Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	312 М	
Овощи свежие порционные (огурцы)	20	0,07	0,02	0,73	4,67	71 М	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50		
Мармелад	18	0,02	0,00	14,29	57,78		
Чай с лимоном	180/7	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М/иоп	
Итого за прием пищи	500	19,09	16,67	76,58	536,75		

Обед

Салат из моркови и яблок	50	0,54	2,58	5,46	48,29	65М	
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200/15	5,41	6,68	11,12	127,65	113М	
Плов с мясом птицы (куры)	200	21,83	19,95	37,54	418	291М	
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69		
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30		
Итого за прием пищи	675	33,01	30,03	96,13	793,24		
Итого завтрак и обед:	1175	52,10	46,70	172,71	1329,99		

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Запеканка творожная с морковью	150	18,12	10,34	23,68	264,20	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/иоп
Сыр порциями	15	4,09	4,60	0,49	60,00	15 М
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
Итого за прием пищи	530	29,92	22,31	67,81	601,77	
Обед						
Салат из капусты квашеной	50	0,65	2,50	4,00	42,00	23 М
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/15	5,06	5,48	8,00	102,05	88 М
Оладьи из печени с морковью (с соусом №332М)	80/30	12,35	11,25	11,84	176,5	282М
Макаронные изделия отварные	130	4,88	2,46	31,19	166,58	309М
Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,14	0,14	14,31	60,01	342 М
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	735	27,57	22,50	96,20	677,44	
Итого завтрак и обед:	1265	57,49	44,82	164,01	1279,21	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Гуляш	80	15,13	16,66	2,14	219,08	260 М/иоп
Овощи натуральные свежие (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	7,20	71 М
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	377 М/иоп
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,46	5,73	32,29	202,75	

	Обед						
	Салат из свеклы отварной	60	0,86	2,06	5,02	41,92	52 М
	Суп рыбный	200	7,67	4,54	15,57	134,54	101 М
	Макароны отварные с сыром 140/10	150	7,91	6,13	33,89	223,08	204 М
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,70	0,05	19,91	83,95	349 М
	Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
	Итого за прием пищи	650	21,62	13,46	101,24	613,79	
	Итого завтрак и обед:	1150	52,87	38,40	196,92	1347,93	

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

	Каша молочная Дружба	200/5	7,56	8,14	34,25	241,61	175 М
	Масло (сливочное) порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14 М
	Сыр порциями	15	3,07	3,45	0,37	45,00	15 М
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
	Фрукты (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 М/иоп
	Итого за прием пищи	530	13,09	19,24	62,69	480,80	

Обед

	Салат из моркови с изюмом (с курагой)	50	0,65	4,24	8,83	76,94	61 К
	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	200/15	5,49	4,99	18,98	160,53	108 М
	Тефтели куриные	80	12,68	12,19	11,84	208,00	279 М
	Макаронные изделия отварные	130	4,88	2,46	31,19	166,58	309М
	Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,14	0,14	14,31	60,01	342 М
	Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
	Итого за прием пищи	715	28,32	24,70	112,01	802,36	
	Итого завтрак и обед:	1245	41,41	43,94	174,69	1283,16	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК							
Тефтели рыбные (горбуша) с соусом томатным №331М	80/30	9,22	7,34	12,23	152,76	239 М	
Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	312 М	
Горошек зелёный консервированный	20	0,62	0,04	1,30	8,00		
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00		
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 М/иоп	
Кондитерские изделия (печенье)	16	0,7	0,18	6,6	33,44		
Итого за прием пищи	496	20,59	15,36	71,19	510,86		
Обед							
Винегрет овощной	60	0,76	3,09	4,01	47,48	67 М	
Рассольник домашний	200/15	4,93	5,64	10,16	111,65	98 М	
Бефстроганов	80	12,52	13,36	3,94	186,09	250 М/иоп	
Капуста тушеная	130	3,38	2,70	12,08	88,36	321 М	
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69		
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30		
Итого за прием пищи	695	26,81	25,60	72,20	632,88		
Итого завтрак и обед:	1191	47,40	40,96	143,39	1143,74		

СРЕДА

ЗАВТРАК							
Запеканка рисовая с творогом	150	8,55	10,5	50,4	330	188 М	
Молоко сгущенное	15	0,22	0,04	0,76	4,80	71 М	
Чай с лимоном	180/7	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М/иоп	
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5		
Итого за прием пищи	502	9,43	11,15	76,86	450,83		

Салат из моркови с сыром	50	3,44	5,58	2,18	73,69	65 М
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200/15	6,29	6,36	13,36	136,45	82 М/иоп
Фрикадельки из птицы (куры) с соусом томатным (рец.331 М)	80/15	21,89	20,39	8,70	301,82	297 М/иоп
Рис отварной	130	3,29	2,36	34,67	173,03	304 М
Кисель из яблок с витамином С	180	0,18	0,00	32,22	127,80	350 М
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	730	39,56	35,35	117,99	943,09	
Итого завтрак и обед:	1232	48,99	46,50	194,90	1393,97	

четверг

ЗАВТРАК

Печень по-строгановски со сметанно томатным соусом	50/50	13,60	12,24	3,90	195,00	255 М (рец.332М)
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,53	1,98	34,15	184,18	302 М
Овощи натуральные свежие (помидор)	40	0,44	0,08	1,52	9,60	15 М
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 К
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,46	5,73	32,29	202,75	
Итого за прием пищи	520	32,91	23,03	101,89	759,12	

Обед

Салат из свеклы отварной	50	0,72	1,72	4,18	34,93	52М
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200/15	8,64	2,95	16,87	128,88	103 М
Рыба припущенная	80	14,88	0,96	0,00	67,20	252 К
Картофельное пюре	120	2,66	2,62	18,13	107,11	312 М
Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,70	0,05	19,91	83,95	349 М
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	705	32,08	8,98	85,05	85,05	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Биточки рубленные из птицы	80/5	10,90	15,49	10,69	226,52	309 К
Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	309М
Овощи натуральные свежие (огурцы)	20	0,07	0,02	0,73	4,67	71 М
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 М/иоп
Зефир	50	0,9	0,6	0	27	
Итого за прием пищи	505	19,08	19,15	67,85	540,50	
Обед						
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	50	0,88	3,47	5,02	55,09	42 М
Борщ с картофелем и фасолью на курином бульоне	200/15	6,29	6,36	13,36	136,45	82 М/иоп
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	14,93	20,48	20,81	328,02	259 М
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
Итого за прием пищи	675	27,33	31,13	81,20	718,86	
Итого завтрак и обед:	1180	46,40	50,28	149,05	1259,36	

Итого по меню:	12013	494,24	434,93	1704,37	12804,71	
в т.ч. итого за завтрак	5013	207,31	199,95	736,14	5650,26	
<i>среднее значение за завтрак</i>	<i>501,3</i>	<i>20,67</i>	<i>19,94</i>	<i>72,14</i>	<i>557,98</i>	
итого за обед	7000	286,93	234,98	968,23	7154,45	
<i>среднее значение за обед</i>	<i>700</i>	<i>30,60</i>	<i>25,41</i>	<i>103,61</i>	<i>769,49</i>	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся		77	79	335	2350	
норме (завтрак 20-25% + обед 30-35%) в среднем 55-60%		67	57	52	56	

Примерное меню сформировано в соответствии с единым региональным Примерным двухнедельным меню для обучающихся 1-4 классов Ростовской области, согласованным с Управлением Роспотребнадзора по Ростовской области 01.10.2020.

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