

Согласовано:
 Директор
 МБОУ СОШ № 32г.Шахты



Л.Э.Асриян.

2021г.

Утверждаю:



ООО "Виктория-В"

В.В.Рябцева.

2021г.

Примерное 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 1-е полугодие 2021-2022 учебного года

| | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевые (г) вещества | | | Энергети ческая ценность | № рецептуры 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 | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,97 | 47,89 | 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 | 30 | 1,71 | 0,27 | 10,40 | 65,10 | |
| | Булочка Домашняя | 60 | 4,05 | 5,10 | 37,17 | 201,00 | 540 К |
| | Итого за прием пищи | 565 | 15,81 | 23,47 | 97,07 | 667,58 | |

| 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 с соусом томатным (рец.№331) | 100 | 14,11 | 14,01 | 15,23 | 244,16 | 268М |
| | Рис отварной | 180 | 4,56 | 3,40 | 50,00 | 249,56 | 304М |
| | Компот из свежих яблок с витамином С | 180 | 0,14 | 0,14 | 14,31 | 60,01 | 342М |
| | Печенье | 28 | 2,01 | 7,74 | 19,38 | 154,80 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный | 30/30 | 4,48 | 0,67 | 26,86 | 130,30 | |
| Итого: | | 898 | 29,34 | 36,25 | 150,29 | 1047,82 | |
| 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: | | 1893 | 56,45 | 69,622 | 307,156 | 2093,898 | |

ВТОРНИК

| ЗАВТРАК | | | | | | | |
|----------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|
| | Омлет с запеченным картофелем | 220 | 19,36 | 29,92 | 15,96 | 402,38 | 213 М |
| | Свекла вареная | 60 | 1,86 | 0,12 | 3,90 | 24 | |
| | Кофейный напиток злаковый на молоке | 200 | 3,90 | 3 | 17,28 | 107,88 | 418 К |
| | Булочка с орехами пониженной калорийности | 40 | 5,45 | 5,73 | 32,28 | 202,74 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,40 | |
| Итого за прием пищи | | 560 | 33,61 | 39,13 | 87,90 | 825,40 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Винегрет овощной | 100 | 1,27 | 5,15 | 6,68 | 79,12 | 67 М |
| | Суп картофельный с горохом на курином бульоне | 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 |
| | Пряник | 30 | 1,50 | 1,20 | 22,20 | 105,00 | |

| | | | | | | |
|---------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----------|
| Кисель из яблок с витамином С | 180 | 0,18 | 0,00 | 32,22 | 127,80 | 352 М |
| Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный | 30/30 | 4,48 | 0,67 | 26,86 | 130,30 | |
| Итого за прием пищи | 870 | 22,42 | 22,43 | 160,94 | 936,02 | |
| 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 "Чудо" творожный | 100 | 4,50 | 4,00 | 18,50 | 133,00 | |
| Итого за прием пищи | 360 | 10,74 | 8,89 | 67,52 | 398,50 | |
| Итого за день: | 1790 | 66,768 | 70,452 | 316,358 | 2159,918 | |

СРЕДА

ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
| Шницель мясной | 100 | 16,22 | 15,87 | 15,20 | 268,60 | 268 М |
| Картофельное пюре | 180 | 4,00 | 3,94 | 27,20 | 160,67 | 312 М |
| Овощи соленые порционные (огурцы) | 30 | 0,24 | 0,02 | 0,48 | 3,60 | 70 М |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,40 | |
| Чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 12,27 | 50,64 | 377 М/иоп |
| Итого за прием пищи | 550 | 23,56 | 20,20 | 73,63 | 571,91 | |

Обед

| | | | | | | |
|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| Салат из моркови и яблок | 100 | 1,06 | 5,16 | 10,92 | 96,58 | 65М |
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне | 250 | 6,29 | 7,77 | 12,93 | 148,43 | 113М |
| Плов с мясом птицы (куры) | 250 | 27,29 | 24,94 | 46,93 | 522,5 | 291М |
| Компот из сухофруктов с витамином С | 180 | 0,70 | 0,05 | 19,91 | 83,95 | 349 М |
| Печенье (Сэндвич) | 25 | 1,48 | 6,40 | 14,75 | 122,20 | |
| Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный | 30/30 | 4,48 | 0,67 | 26,86 | 130,30 | |
| Итого за прием пищи | 865 | 41,29 | 44,99 | 132,30 | 1103,96 | |

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: | 1845 | 75,839 | 73,371 | 251,686 | 2011,56 | |

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|
| Запеканка творожная с морковью | 200 | 24,16 | 13,78 | 31,57 | 352,26 | 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 | 30 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,30 | |
| Итого за прием пищи | 590 | 36,66 | 25,82 | 79,90 | 709,13 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свеклы отварной | 100 | 1,43 | 3,43 | 8,37 | 69,87 | 52 М |
| Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 250 | 6,30 | 6,85 | 10,00 | 128,13 | 88 М |
| Оладьи из печени с морковью (с соусом №332М) | 100 | 14,78 | 9,95 | 11,82 | 197,03 | 282М |
| Картофельное пюре | 180 | 4,00 | 3,94 | 27,20 | 160,67 | 312 М |
| Компот из свежих яблок с витамином С | 180 | 0,14 | 0,14 | 14,31 | 60,01 | 342 М |
| Мини Круасан | 18 | 1,27 | 5,00 | 8,35 | 83,50 | |
| Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный | 30/30 | 4,48 | 0,67 | 26,86 | 130,30 | |
| Итого за прием пищи | 888 | 32,40 | 29,98 | 106,91 | 829,51 | |
| 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 | 1840 | 80,677 | 69,391 | 260,298 | 2000,556 | |
|---------------------|------|--------|--------|---------|----------|--|

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
| Гуляш | 100 | 18,91 | 20,82 | 2,68 | 273,85 | 260 М/иоп |
| Овощи натуральные соленые (помидор) | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 70 М |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,43 | 2,74 | 47,28 | 255,02 | 302 М |
| Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,97 | 47,89 | 376 М/иоп |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,40 | |
| Итого за прием пищи | 550 | 32,71 | 23,98 | 81,55 | 672,36 | |

Обед

| | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|
| Салат из капусты квашеной | 100 | 0,94 | 5,00 | 8,00 | 84,00 | 47 М |
| Суп картофельный с крупой (рисовой) на курином бульоне | 250 | 7,26 | 7,71 | 16,11 | 162,90 | 138 Л |
| Макароны отварные с сыром | 250 | 13,19 | 10,22 | 56,48 | 371,18 | 204 М |
| 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 ржано-пшеничный, пшеничный | 30/30 | 4,48 | 0,67 | 26,86 | 130,30 | |
| Итого за прием пищи | 870 | 28,22 | 32,35 | 145,96 | 988,33 | |

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: | 1770 | 71,32 | 68,552 | 308,686 | 2138,44 | |

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|----------------------------|-----|------|-------|-------|--------|-------|
| Каша молочная Дружба | 250 | 9,45 | 10,18 | 42,81 | 302,01 | 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 | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,40 | |
| Булочка Любимая | 60 | 4,06 | 5,35 | 35,90 | 198,59 | 544 К |
| Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,97 | 47,89 | 376 М/иоп |
| Итого за прием пищи | 575 | 19,70 | 26,59 | 109,66 | 748,0 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | 100 | 2,03 | 5,11 | 10,77 | 98,50 | 45М |
| Суп картофельный с клёцками на курином бульоне | 250 | 6,86 | 6,24 | 23,73 | 200,66 | 108 М |
| Тефтели | 100 | 10,86 | 8,26 | 12,30 | 167,36 | 279 М |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,76 | 3,4 | 43,18 | 230,6 | 309М |
| Компот из свежих яблок с витамином С | 180 | 0,14 | 0,14 | 14,31 | 60,01 | 342 М |
| Конфета Птичье молоко | 14 | 0,36 | 3,49 | 7,84 | 63,00 | |
| Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный | 30/30 | 4,48 | 0,67 | 26,86 | 130,30 | |
| Итого за прием пищи | 884 | 31,50 | 27,31 | 138,99 | 950,43 | |
| 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: | 1859 | 57,744 | 65,798 | 313,966 | 2090,908 | |

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|-------------------|-----|-------|------|-------|--------|-------|
| Тефтели рыбные | 100 | 10,86 | 8,26 | 12,30 | 167,36 | 239 М |
| Картофельное пюре | 180 | 4,00 | 3,94 | 27,20 | 160,67 | 312 М |
| Свекла вареная | 30 | 0,93 | 0,06 | 1,95 | 12,00 | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,40 | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------|----------------|-----------|
| Какао с молоком | 200 | 5,70 | 4,8 | 20,82 | 150,80 | 382 М/иоп |
| Итого за прием пищи | 550 | 24,53 | 17,42 | 80,75 | 579,23 | |
| 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 ржано-пшеничный, пшеничный | 30/30 | 4,48 | 0,67 | 26,86 | 130,30 | |
| Итого за прием пищи | 900 | 31,30 | 39,16 | 139,68 | 1021,55 | |
| 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: | 1800 | 69,29 | 67,692 | 317,316 | 2145,18 | |

СРЕДА

ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
| Запеканка рисовая с творогом | 200 | 11,4 | 14 | 67,2 | 440 | 188 М |
| Молоко сгущенное | 20 | 1,00 | 1,77 | 1,01 | 64,10 | 371 К |
| Чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 12,27 | 50,64 | 377 М/иоп |
| Фрукты (яблоко) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | |
| Итого за прием пищи | 570 | 13,06 | 16,38 | 95,18 | 625,24 | |
| Обед | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------|
| Салат из моркови с изюмом (с курицей) | 100 | 1,50 | 8,48 | 17,65 | 153,88 | 61 К |
| Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 250 | 3,91 | 5,40 | 16,70 | 131,00 | 88 М/иоп |
| Рагу из птицы (куры) | 250 | 15,80 | 12,30 | 24,30 | 289,50 | 289 М |
| Кисель из яблок с витамином С | 180 | 0,18 | 0,00 | 32,22 | 127,80 | 350 М |
| Пряник | 30 | 1,50 | 1,20 | 22,20 | 105,00 | |
| Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный | 30/30 | 4,48 | 0,67 | 26,86 | 130,30 | |
| Итого за прием пищи | 870 | 27,17 | 28,05 | 139,93 | 937,48 | |
| 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: | 1820 | 51,014 | 51,412 | 285,568 | 1902,911 | |

четверг

ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------|
| Печень по-строгановски со сметанным соусом | 100 | 13,60 | 12,24 | 3,90 | 195,00 | 255 М (рец.332М) |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,43 | 2,74 | 47,28 | 255,02 | 302 М |
| Икра кабачковая | 40 | 0,80 | 3,60 | 0,00 | 38,00 | 25 К |
| Кофейный напиток злаковый на молоке | 200 | 3,90 | 3,0 | 17,28 | 107,88 | 418 К |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,40 | |
| Итого за прием пищи | 560 | 31,77 | 21,94 | 86,94 | 684,30 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свеклы отварной | 100 | 1,43 | 3,43 | 8,37 | 69,87 | 52М |
| Суп картофельный с вермишелью | 250 | 4,00 | 5,21 | 21,00 | 146,62 | 103 М |
| Рыба припущенная | 100 | 18,60 | 1,20 | 0,00 | 84,00 | 227 М |
| Картофельное пюре | 180 | 4,00 | 3,94 | 27,20 | 160,67 | 312 М |
| Компот из свежих яблок с витамином С | 180 | 0,14 | 0,14 | 14,31 | 60,01 | 342 М |

| | | | | | | |
|---------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|-----------|
| Конфеты Итиче молоко | 14 | 0,30 | 3,49 | 7,84 | 63,00 | |
| Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный | 30/30 | 4,48 | 0,67 | 26,86 | 130,30 | |
| Итого за прием пищи | 884 | 33,02 | 18,08 | 105,58 | 714,47 | |
| 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: | 1801 | 77,862 | 61,267 | 246,74 | 1876,352 | |

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|---|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----------|
| Биточки рубленные из птицы | 100 | 15,86 | 15,23 | 14,79 | 260,00 | 309 К |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,76 | 3,4 | 43,18 | 230,6 | 309М |
| Овощи натуральные свежие (огурцы) | 30 | 0,10 | 0,03 | 1,10 | 7,00 | 71 М |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,40 | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,97 | 47,89 | 376 М/иоп |
| Итого за прием пищи | 550 | 25,76 | 19,02 | 89,52 | 633,89 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком | 100 | 1,77 | 6,93 | 10,03 | 110,18 | 42 М |
| Борщ с картофелем и фасолью | 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 | 259 М |
| Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 82,8 | |
| Мини Круасан | 18 | 1,27 | 5,00 | 8,35 | 83,50 | |
| Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный | 30/30 | 4,48 | 0,67 | 26,86 | 130,30 | |
| Итого за прием пищи | 858 | 31,02 | 43,78 | 106,13 | 947,78 | |
| Полдник | | | | | | |
| Булочка Веснушка | 80 | 6,24 | 4,89 | 38,24 | 222,40 | 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 | 12,44 | 10,49 | 62,34 | 398,9 | |
| Итого за день: | 1838 | 69,218 | 73,288 | 257,988 | 1980,568 | |

| | | | | | | |
|---|--------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|--|
| того по меню: | 18256 | 676,18 | 670,85 | 2865,76 | 20400,29 | |
| т.ч. итого за завтрак | 5620 | 257,16 | 233,954 | 882,09 | 6717,02 | |
| среднее значение за завтрак | 562 | 25,72 | 23,40 | 88,21 | 671,70 | |
| итого за обед | 8787 | 307,67 | 322,38 | 1326,68 | 9477,34 | |
| среднее значение за обед | 878,7 | 30,77 | 32,24 | 132,67 | 947,73 | |
| итого за полдник | 3849 | 111,352 | 114,508 | 656,984 | 4205,928 | |
| среднее значение за полдник | 384,9 | 11,1352 | 11,4508 | 65,6984 | 420,5928 | |
| отребность (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% | | 75 | 73 | 75 | 75 | |

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 07.01.2021. 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:

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.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Лапшиной В.Т. изд. Лебпродинформ, 2004 г., 2011г.