

Согласовано:
 Директор
 МБОУ СОШ № 32 г.Шахты


 Л.Э. Асриян
 2023г.

Утверждаю:
 Директор ООО "Виктория-В"
 В.В. Рябцева
 2023г.



Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 классов) в МБОУ СОШ №32 на XII 2023 года (I смена)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
		б	ж	у		
1я- неделя		1-день				
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом, сахаром	200	5,55	9,75	38,51	264,55	181/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	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
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м
Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00	20,20	88,00	
Пирожок с фруктовой начинкой	60	5,06	5,61	49,57	243,00	
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	
Итого за прием пищи	885	18,09	25,785	165,13	942,84	
1я- неделя		2-день				
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
Плов (из свинины)	200	21,83	19,95	37,54	418	265/2017м
Салат из капусты квашеной	60	1,024	3,02	5,08	51,42	47/2017м
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
Фрукты (апельсин)	180	1,69	0,22	21,15	84,60	
Кондитерские изделия (печенье)	50	3,20	12,45	30,40	246,00	
Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00	20,20	88,00	
Итого за прием пищи	950	37,56	41,66	167,51	1190,56	
1я- неделя		3-день				
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
Шницель мясной (со сметанным соусом)	90	7,65	17,39	9,89	228,40	268/330/2017м
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017м
Овощи (огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Мармелад	15	0,03	0,00	9,80	39,32	п.т
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00	20,20	88,00	
Фрукты (банан)	180	2,70	0,59	37,80	160,20	
Итого за прием пищи	915	18,33	23,25	132,86	813,16	
1я- неделя		4-день				

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Запеканка творожная с морковью	160	15,49	9,81	27,84	266,13	224/2017м
Сметана	15	0,38	3,00	0,51	30,90	п,т,
Какао с молоком	180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/2017м
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15/2017м
Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,53	38	338/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00	20,20	88,00	
Пирожок с фруктовой начинкой	60	5,06	5,61	49,57	243,00	
Зефир	50	0,40	0,05	39,60	163,00	
Итого за прием пищи	770	33,03	26,63	140,79	920,77	

1я-неделя

5-день

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Гуляш (45/45)	90	17,00	17,39	3,60	239,00	260/2017м
Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,42	7,52	37,56	243,75	304/2017м
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
Печенье Курабье	30	1,92	7,47	18,24	147,60	п,т,
Фрукты (апельсин)	180	1,69	0,22	21,15	84,60	
Шоколад молочный	90	10,71	40,86	21,87	504,90	
Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00	20,20	88,00	
Итого за прием пищи	1020	42,87	75,80	159,36	1492,94	

--

--	--	--	--