

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ №32 г.Шахты



Л.Э. Асриян

" " " 2022г.

Утверждаю:

Директор
ООО "Виктория-В"



В.В. Рябцева
01 октября 2022г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся с ОВЗ в
4 классах (в 1-ю смену - завтрак и обед) в МБОУ СОШ №32 г.Шахты

1-

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	194К
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 М
Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за прием пищи	530	9,16	13,97	69,86	444,992	

Обед

Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10	45М
Борщ с капустой и картофелем	200	1,61	4,14	10,99	88,39	82М
Биточки (со сметанным с томатом соусом)	90	12,70	12,61	13,71	219,74	268М, 331М
Рис отварной	150	3,83	5,35	40,00	223,54	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:	768	26,029	33,554	150,006	1006,97	
Итого за день:	1298	35,189	47,524	219,867	1451,962	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Омлет с запеченным картофелем	200	17,60	27,20	14,51	365,80	213 М
Икра кабачковая	60	1,20	5,40	0,00	57,00	25К

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	3,16	0,40	19,32	94,00	
Итого за прием пищи	520	30,92	41,43	81,66	816,63	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,76	3,09	4,01	47,48	67 М
Суп картофельный (с горохом)	200	1,80	5,20	16,50	122,00	102 М
Макаронны отварные с сыром	200	10,80	12,73	42,60	334,00	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	730	19,34	22,86	139,02	842,88	
Итого за день:	1250	50,26	64,294	220,678	1659,51	

СРЕДА

ЗАВТРАК

Шницель мясной (со сметанным соусом)	90	14,60	14,28	13,68	241,75	268 М, 330М
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	312 М
Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,81	3,66	4,02	53,60	55М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Мармелад	15	0,03	0,00	10,80	45,00	
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М
Итого за прием пищи	542	21,81	25,10	80,77	643,43	

Обед

Салат из моркови с яблоками	60	0,65	3,10	6,55	57,95	59М
Суп-лапша домашняя	200	2,25	4,64	11,12	96,00	113М
Плов из птицы (куры)	200	21,83	19,95	37,54	348	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	725	31,05	34,78	123,85	862,15	
Итого за день:	1267	52,851	59,88	204,618	1505,58	

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 (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Итого за прием пищи	510	32,51	23,00	74,15	642,88	

Обед

Салат из свеклы отварной	60	0,72	1,72	4,18	34,93	52М
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,90	3,44	8,00	70,40	88 М
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)	90	13,3	8,96	10,64	177,33	267 К, 330М
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	302 М
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	758	30,54	22,04	130,04	840,08	
Итого за день:	1268	63,046	45,037	204,19	1482,968	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Гуляш (45/45)	90	17,02	18,74	2,41	246,47	260 М
Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10	45М
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	302 М
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Печенье Курабье	30	2,01	7,74	19,38	154,80	
Итого за прием пищи	550	32,10	32,23	97,95	810,79	
Обед						

Салат из капусты квашеной	60	0,78	3,00	4,80	50,40	47 М
Суп картофельный (с рисом)	200	2,27	2,33	17,70	100,90	133 К
Рыба тушеная с овощами	100	10,629	10,414	11,817	183,876	229М
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	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	780	22,959	31,834	128,525	889,076	
Итого за день:	1330	55,059	64,064	226,476	1699,868	

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

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	3,16	0,40	19,32	94,00	
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 М
Итого за прием пищи	545	15,21	13,54	74,84	486,51	

Обед

Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10	45М
Суп картофельный с клецками	200	2,32	2,95	18,98	128,88	108 М
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом)	90	12,26	12,81	11,97	212,65	279 М, 331М
Макаронные изделия отварные	150	5,63	4,52	26,43	168,45	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	754	26,454	27,476	131,149	893,48	0
Итого за день:	1299	41,664	41,016	205,989	1379,99	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

5

Тфтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)	90	9,77	7,43	11,08	150,62	239 М, 331М
Рис отварной	150	3,83	5,35	40,00	223,54	304М
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,08	2,50	5,44	48,83	53М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 М
Итого за прием пищи	520	22,98	20,00	94,58	652,77	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,76	3,09	4,01	47,48	67 М
Рассольник ленинградский	200	1,76	3,60	10,16	80,00	96 М
Поджарка	90	14,08	15,02	4,44	209,35	251 М
Картофель отварной	150	3,00	6,15	24,30	166,50	310М
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	
Вафли	30	1,65	8,70	18,60	156,00	
Итого за прием пищи	770	26,09	37,25	115,40	897,33	
Итого за день:	1290	49,073	57,249	209,975	1550,098	

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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за прием пищи	517	12,30	14,49	89,57	542,18	
Обед						
Салат из моркови с изюмом (с курагой)	60	0,78	5,09	10,59	92,33	61 К
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,90	3,44	8,00	70,40	88 М
Плов из птицы (куры)	200	21,83	19,95	37,54	348	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	730	30,49	30,32	132,04	850,13	
Итого за день:	1247	42,786	44,809	221,61	1392,314	

четверг

ЗАВТРАК

Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,60	12,24	3,90	195,00	255 M, 332M
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	302 M
Овощи соленые поционные (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70 M
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 K
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Кондитерские изделия (печенье)	15	0,7	0,18	6,6	33,44	
Итого за прием пищи	545	30,14	17,86	85,79	639,85	
Обед						
Салат из свеклы отварной	60	0,72	1,72	4,18	34,93	52M
Суп картофельный (с макаронными изделиями)	200	3,20	4,17	16,80	117,30	103 M
Рыба припущенная	90	16,74	1,98	0,00	75,60	227 M
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	312 M
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,18	0,00	32,22	127,80	342 M
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	754	28,83	18,74	110,19	715,73	
Итого за день:	1299	58,971	36,603	195,984	1355,586	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Котлеты рубленые из птицы(со сметанным соусом)	90	10,98	12,48	8,22	189,88	294M,330M
Макаронные изделия отварные	150	5,63	4,52	26,43	168,45	309M
Салат из капусты квашеной	60	0,78	3,00	4,80	50,40	25 K
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 M
Итого за прием пищи	520	20,55	20,40	69,75	546,63	
Обед						
Овощи посезонно (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71 M

Борщ с картофелем и фасолью	200	3,18	3,65	11,24	78,29	82 М
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	18,66	25,60	26,01	410,00	259М
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	
Мини Круасан	18	1,27	5,00	8,35	83,50	
Итого за прием пищи	718	28,61	35,06	101,77	824,19	
Итого за день:	1238	49,16	55,464	171,519	1370,822	
того по меню:	12786	498,059	515,94	2080,906	14848,698	
итога за завтрак	5299	227,67	222,014	818,92	6226,67	
<i>среднее значение за завтрак</i>	<i>529,9</i>	<i>22,77</i>	<i>22,20</i>	<i>81,89</i>	<i>622,67</i>	
итога за обед	7487	270,385	293,926	1261,984	8622,024	
<i>среднее значение за обед</i>	<i>748,7</i>	<i>27,04</i>	<i>29,39</i>	<i>126,20</i>	<i>862,20</i>	
отребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся		77	79	335	2350	
выполнение (от суточной потребности) % (при норме завтрак 20-25% + обед 30-35%) в среднем 60-70%		65	65	62	63	

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, с учетом корректировки

использованная литература:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. изд. Дели плюс, 2011 и 2017г.

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

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

ООО, "Автосервис-б"
Промышленное производство
и ремонт автомобилей



[Handwritten signature]
ООО "Автосервис-б"
Исполнитель: *[Signature]* *[Signature]*