Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 27 г.Шахты

Т.Г. Гарковец

"1" октября 2022г.

Утверждаю:
Директор
ООО "Виктория-В"

В.В. Рябцева

"01" октября 2022г.

Примерное 2- х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий 5-11 классов (в 1-ю смену-завтраки), в т.ч. для обучающихся с ОВЗ (в 1-ю смену - завтрак и обед, во 2-ю смену - обед и полдник) в МБОУ СОШ №27 на 1-е полугодие 2022-2023 учебного года

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
		грамм	б	ж	у		
1-я неделя							
	ПОНЕДЕЛЬНИК						
	ЗАВТРАК						
	Каша манная с яблоками	250	6,90	7,40	37,04	242,50	194Л
	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	
	Булочка домашняя	60	4,05	5,1	37,17	201	540К
	Итого за прием пищи	**540**	**14,19**	**20,15**	**104,64**	**647,492**	
	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	4,614	6,450	48,204	269,322	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**	**29,43**	**39,13**	**166,79**	**1138,67**	
	Полдник						
	Пирожок с картофелем	80	5,10	5,30	26,10	174,00	738Л
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
	Итого за прием пищи	**430**	**6,70**	**6,10**	**61,00**	**336,50**	
	Итого за день:	**1868**	**50,324**	**65,38**	**332,433**	**2122,664**	

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	3,16	0,40	19,32	94,00	
Итого за прием пищи	**560**	**31,60**	**42,21**	**91,81**	**864,81**	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,27	5,15	6,68	79,12	67 М
Суп картофельный (с горохом)	250	2,25	6,50	20,63	152,50	102 М
Макароны отварные с сыром	250	13,50	15,41	53,25	417,50	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**	**23**	**28,9**	**156,463**	**988,52**	
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
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**	**69,84**	**81,764**	**301,703**	**2241,23**	

СРЕДА

ЗАВТРАК

Шницель мясной (со сметанным соусом)	100	16,22	15,86	15,20	268,61	268 М, 330М
Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	312 М
Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,35	6,10	6,70	89,33	55М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	11,05	45,58	377 М
Итого за прием пищи	**607**	**24,57**	**30,47**	**78,55**	**693,72**	
Обед						
Салат из моркови с яблоками	100	1,06	5,16	10,92	96,58	59М
Суп-лапша домашняя	250	2,81	5,80	13,90	120,00	113М
Плов из птицы (куры)	210	22,92	20,95	39,42	365,4	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**	**33,105**	**39,004**	**132,878**	**942,18**	
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**	**68,661**	**77,653**	**257,19**	**1971,594**	

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Запеканка творожная с морковью	185	22,35	12,75	29,21	325,84	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	3,16	0,40	19,32	94,00	
Итого за прием пищи	**565**	**35,65**	**24,84**	**81,03**	**701,01**	
Обед						
Салат из свеклы отварной	100	1,20	2,87	6,96	58,22	52М
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,38	4,30	10,00	88,00	88 М
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)	100	14,77	9,96	11,82	197,03	267 К, 330М
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	7,31	48,30	292,50	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	**888**	**34,58**	**30,08**	**144,90**	**980,65**	
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
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**	**81,84**	**68,509**	**299,4248**	**2143,578**	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

	Гуляш (50/50)	100	18,91	20,82	2,68	273,86	260 М
	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,30	5,68	2,61	61,72	21М
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	7,31	48,30	292,50	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	
Итого за прием пищи		**600**	**32,67**	**34,21**	**83,89**	**765,98**	
	Обед						
	Салат из капусты квашеной	100	0,94	5,00	8,00	84,00	47 М
	Суп картофельный (с рисом)	250	2,84	2,91	22,12	126,13	133 К
	Рыба тушенная с овощами	100	10,63	10,41	11,82	183,88	229М
	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	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		**900**	**24,32**	**35,77**	**140,53**	**980,60**	
	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:		**1850**	**67,376**	**82,196**	**305,596**	**2224,333**	

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	3,16	0,40	19,32	94,00	
Булочка Любимая	60	4,06	5,35	359	198,59	544К
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 М
Итого за прием пищи	**550**	**20,76**	**20,53**	**432,60**	**698,5**	
Обед						
Салат из свежей капусты	100	2,03	5,11	10,77	98,50	45М
Суп картофельный с клёцками	250	2,90	3,69	23,73	161,10	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	5,42	31,73	202,14	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**	**30,314**	**32,573**	**146,833**	**1022,34**	
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	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за прием пищи	**400**	**6,15**	**12,1**	**67,62**	**401,5**	
Итого за день:	**1834**	**57,224**	**65,203**	**647,054**	**2122,342**	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)	100	10,86	8,26	12,30	167,36	239 М, 331М
Рис отварной	180	4,61	6,45	48,20	269,32	304М
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,80	4,17	9,07	81,38	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	**600**	**25,57**	**23,60**	**107,63**	**747,84**	
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
Картофель отварной	180	3,78	8,10	26,28	196,20	310М
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,36	0,05	26,64	104,40	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**	**30,18**	**43,83**	**123,08**	**1001,92**	
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**	**69,213**	**78,544**	**327,6**	**2294,156**	

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	2,38	4,30	10,00	88,00	88 М
	Плов из птицы (куры)	210	22,92	20,95	39,42	365,4	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**	**32,58**	**35,57**	**142,98**	**946,68**	
	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
	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:		**1754**	**58,147**	**71,508**	**291,672**	**1989,948**	

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	10,30	7,31	48,30	292,50	302 М
Икра кабачковая	100	2,00	9,00	0,00	95,00	25К
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 К
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Итого за прием пищи	**600**	**32,57**	**31,65**	**87,07**	**773,59**	
Обед						
Салат из свеклы отварной	100	1,20	2,87	6,96	58,22	52М
Суп картофельный (с макаронными изделими)	250	4,00	5,21	21,00	146,62	103 М
Рыба припущенная	100	18,60	2,20	0,00	84,00	227М
Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	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**	**32,60**	**22,51**	**121,55**	**809,44**	
Полдник						
Ватрушка с творогом	80	4,79	2,58	21,66	159,19	1281 М
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за прием пищи	**380**	**6,19**	**3,18**	**51,66**	**298,19**	
Итого за день:	**1864**	**71,364**	**57,336**	**260,28**	**1881,222**	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК						
Котлеты рубленые из птицы(со сметанным соусом)	100	12,20	13,87	9,13	210,98	294М,330М
Макаронные изделия отварные	180	6,76	5,42	31,73	202,14	309М
Салат из капусты квашенной	100	1,30	5,00	8,00	84,00	47М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,98	43,90	376 М
Итого за прием пищи	**600**	**23,42**	**24,69**	**79,16**	**635,02**	
Обед						
Салат картофелный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	1,77	6,93	10,03	110,18	42М
Борщ с картофелем и фасолью	250	3,98	4,56	14,05	97,86	82 М
Жаркое по-домашнему (свинина)	250	23,32	32,00	32,51	512,50	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	**858**	**35,18**	**49,18**	**118,83**	**1042,04**	
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:	**1888**	**71,04**	**84,3606**	**260,3323**	**2075,96227**	
Итого по меню:	**18370**	**665,03**	**732,45**	**3283,29**	**21067,03**	

в т.ч.	**итого за завтрак**	**5789**	**253,49**	**267,0386**	**1240,87**	**7093,66**	
	среднее значение за завтрак	*578,9*	*25,35*	*26,70*	*124,09*	*709,37*	
	итого за обед	**8737**	**305,28**	**356,55**	**1394,82**	**9853,05**	
	среднее значение за обед	*873,7*	*30,53*	*35,65*	*139,48*	*985,30*	
	итого за полдник	***3844***	***106,252***	***108,868***	***647,594***	***4120,328***	
	среднее значение за полдник	*384,4*	*10,6252*	*10,8868*	*64,7594*	*412,0328*	
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%			***74***	***80***	***86***	***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 и от 24.08.2021. для обучающихся возрастной категории 12 лет и старше (5-11 классов)

Использованная литература:

1.Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. изд. ДеЛи плюс, 2017г.

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

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

ООО „Виктория-В"
Прошнуровано и
пронумеровано
12 (двенадцать) лист-
ов

Директор

В.В. Рябцева