Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 36 г.Шахты

Зиберова Н.Г./_____

"03" января 2024г.

Утверждаю:
ИП Чернов К.А.

Чернов К.А./_____/

"08" января 2024г.

Примерное 2- х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий 5-11 классов в МБОУ СОШ №36 г.Шахты на 2024 год (2 смена)

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
		грамм	б	ж	у		
1-я неделя							
	ПОНЕДЕЛЬНИК						
	Обед						
	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
	Борщ с капустой и картофелем	250	5,55	7,04	11,63	132,04	82/2017м
	Биточки (со сметанным с томатом соусом)	100	8,50	19,32	10,99	253,78	268/331/2017м
	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304/2017м
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
	Итогоза прием пищи:	**870**	**24,14**	**36,80**	**123,21**	**923,79**	
	ВТОРНИК						
	Обед						
	Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,7	76	67/2017м
	Суп картофельный (с горохом)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/2017м

	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,06	38,13	276,93	204/2017м
	Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
	Итого за прием пищи	**800**	**22,26**	**19,67**	**119,10**	**771,43**	
	СРЕДА						
	Обед						
	Салат из моркови с яблоками с маслом	100	1,06	8,48	8,52	114,68	59/2017м
	Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	115,75	113/2017м
	Плов из птицы (куры)	210	19,47	10,98	38,27	329,81	291/2017м
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
	Итого за прием пищи	**800**	**27,97**	**25,70**	**116,42**	**819,74**	
	ЧЕТВЕРГ						
	Обед						
	Овощи посезонно (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/71/2017м
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,02	6,18	9,87	112,18	88/2017м
	Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)	100	10,96	8,55	14,11	177,58	267К/330М
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00	302/2017м
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
	Итого за прием пищи	**870**	**33,14**	**26,31**	**121,73**	**845,69**	
	ПЯТНИЦА						
	Обед						
	Салат из капусты квашеной	100	1,707	5,04	8,46	85,70	47/2017м
	Суп картофельный (с рисом)	250	5,71	6,70	12,66	133,88	138/2004л
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,60	229/2017м
	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312/2017м
	Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
	Итого за прием пищи	**870**	**31,97**	**27,13**	**104,93**	**808,14**	

2-я неделя

	ПОНЕДЕЛЬНИК						
	Обед						

	Суп картофельный с клёцками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	41/2010м
	Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом)	100	7,90	8,10	8,93	139,98	279/331/2017м
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	309/2017м
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
	Итого за прием пищи	**870**	**23,65**	**22,56**	**123,66**	**806,72**	
	ВТОРНИК						
	Обед						
	Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	67/2017м
	Рассольник ленинградский	250	2,40	6,43	16,53	133,28	96/2017м
	Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)	100	9,04	8,42	12,33	161,19	239/331/2017м
	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304/2017м
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
	Итого за прием пищи	**870**	**22,00**	**26,49**	**138,59**	**881,60**	
	СРЕДА						
	Обед						
	Салат из моркови с изюмом (курагой) с маслом	100	1,26	8,45	22,28	170,18	66/2017М
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,02	5,82	9,20	117,65	88/2017м
	Плов из птицы (куры)	210	19,47	10,98	38,27	329,81	291/2017м
	Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
	Итого за прием пищи	**800**	**32,12**	**25,98**	**121,54**	**864,90**	
	четверг						
	Обед						
	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	52/2017м
	Суп картофельный (с макаронными изделиями)	250	3,20	4,10	22,65	140,30	103/2017м
	Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/332/2017м
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00	302/2017м
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
	Итого за прием пищи	**870**	**32,23**	**32,82**	**129,38**	**959,03**	

ПЯТНИЦА

	Обед						
	Овощи посезонно (помидор)	100	0,60	0,00	3,80	14,00	70/71/2017м
	Борщ с картофелем и фасолью	250	6,80	7,04	11,63	137,04	84/2017м
	Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)	100	12,20	13,87	9,13	210,98	294/330/2017м
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	309/2017м
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
	Итого за прием пищи	**870**	**30,96**	**27,48**	**121,93**	**857,67**	

Итого по меню:		**8490**	**280,4368**	**270,94**	**1220,48**	**8538,70**	
в т.	**итого за обед**	**8490**	**280,44**	**270,94**	**1220,48**	**8538,70**	
	среднее значение за обед	*849*	*28,04*	*27,09*	*122,05*	*853,87*	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся			***90***	***92***	***383***	***2720***	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме обед 30-35%)			***31***	***29***	***32***	***31***	

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:

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2010. - 544с.

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Прошито и пронумеровано 4 (четыре) листа

Директор
МБОУ СОШ № 36 г.Шахты Н.Г.Зиберова