

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 5 г. Шахты



В.В.Затолока

"31" августа 2021г.

Утверждаю:

Директор

ООО "Виктория-В"



В.В.Рябцева

"31" августа 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 №5 г.Шахты на 1-е полугодие 2021-2022 учебного года**

---

---

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
			б	ж	у		
<b>1-я неделя</b>							
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	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
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>565</b>	<b>15,81</b>	<b>23,47</b>	<b>97,07</b>	<b>667,58</b>	
<b>Обед</b>							
	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	
<b>Итого:</b>		<b>898</b>	<b>29,34</b>	<b>36,25</b>	<b>150,29</b>	<b>1047,82</b>	
<b>Полдник</b>							
	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	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>430</b>	<b>11,30</b>	<b>9,90</b>	<b>59,80</b>	<b>378,50</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1893</b>	<b>56,45</b>	<b>69,622</b>	<b>307,156</b>	<b>2093,898</b>	
<b>ВТОРНИК</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Омлет с запеченным картофелем	220	19,36	29,92	15,96	402,38	213 М

	бу	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	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>560</b>	<b>33,61</b>	<b>39,13</b>	<b>87,90</b>	<b>825,40</b>	
<b>Обед</b>						
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	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>870</b>	<b>22,42</b>	<b>22,43</b>	<b>160,94</b>	<b>936,02</b>	
<b>Полдник</b>						
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	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>360</b>	<b>10,74</b>	<b>8,89</b>	<b>67,52</b>	<b>398,50</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1790</b>	<b>66,768</b>	<b>70,452</b>	<b>316,358</b>	<b>2159,918</b>	

### 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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>23,56</b>	<b>20,20</b>	<b>73,63</b>	<b>571,91</b>	



<b>Обед</b>							
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		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>865</b>	<b>41,29</b>	<b>44,99</b>	<b>132,30</b>	<b>1103,96</b>	
<b>Полдник</b>							
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		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>430</b>	<b>10,99</b>	<b>8,18</b>	<b>45,76</b>	<b>335,69</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1845</b>	<b>75,839</b>	<b>73,371</b>	<b>251,686</b>	<b>2011,56</b>	

### 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		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>590</b>	<b>36,66</b>	<b>25,82</b>	<b>79,90</b>	<b>709,13</b>	
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>888</b>	<b>32,40</b>	<b>29,98</b>	<b>106,91</b>	<b>829,51</b>	
<b>Полдник</b>						
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	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>362</b>	<b>11,616</b>	<b>13,589</b>	<b>73,492</b>	<b>461,914</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1840</b>	<b>80,677</b>	<b>69,391</b>	<b>260,298</b>	<b>2000,556</b>	

### 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	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>32,71</b>	<b>23,98</b>	<b>81,55</b>	<b>672,36</b>	
<b>Обед</b>						
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
Макаронные изделия 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	

<b>Итого за прием пищи</b>		<b>870</b>	<b>28,22</b>	<b>32,35</b>	<b>145,96</b>	<b>988,33</b>	
<b>Полдник</b>							
	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	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>350</b>	<b>10,39</b>	<b>12,22</b>	<b>81,18</b>	<b>477,75</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1770</b>	<b>71,32</b>	<b>68,552</b>	<b>308,686</b>	<b>2138,44</b>	

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
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>575</b>	<b>19,70</b>	<b>26,59</b>	<b>109,66</b>	<b>748,0</b>	

#### Обед

	Салат из свежей капусты	100	2,03	5,11	10,77	98,50	45М
	Суп картофельный с клецками 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	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>884</b>	<b>31,50</b>	<b>27,31</b>	<b>138,99</b>	<b>950,43</b>	

#### 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	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>400</b>	<b>6,55</b>	<b>11,9</b>	<b>65,32</b>	<b>392,5</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1859</b>	<b>57,744</b>	<b>65,798</b>	<b>313,966</b>	<b>2090,908</b>	

## 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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>24,53</b>	<b>17,42</b>	<b>80,75</b>	<b>579,23</b>	

### 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	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>900</b>	<b>31,30</b>	<b>39,16</b>	<b>139,68</b>	<b>1021,55</b>	

### 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	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>13,46</b>	<b>11,11</b>	<b>96,89</b>	<b>544,4</b>	

<b>Итого за день:</b>	<b>1800</b>	<b>69,29</b>	<b>67,692</b>	<b>317,316</b>	<b>2145,18</b>	
-----------------------	-------------	--------------	---------------	----------------	----------------	--

**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	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>570</b>	<b>13,06</b>	<b>16,38</b>	<b>95,18</b>	<b>625,24</b>	

**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 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	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>870</b>	<b>27,17</b>	<b>28,05</b>	<b>139,93</b>	<b>937,48</b>	

**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	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>380</b>	<b>10,79</b>	<b>6,98</b>	<b>50,46</b>	<b>340,19</b>	

**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



	Кофеино-паниток 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	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>560</b>	<b>31,77</b>	<b>21,94</b>	<b>86,94</b>	<b>684,30</b>	
<b>Обед</b>							
	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
	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	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>884</b>	<b>33,02</b>	<b>18,08</b>	<b>105,58</b>	<b>714,47</b>	
<b>Полдник</b>							
	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	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>357</b>	<b>13,076</b>	<b>21,249</b>	<b>54,222</b>	<b>477,584</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1801</b>	<b>77,862</b>	<b>61,267</b>	<b>246,74</b>	<b>1876,352</b>	

### ПЯТНИЦА

<b>ЗАВТРАК</b>							
	Биточки рубленые 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
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>550</b>	<b>25,76</b>	<b>19,02</b>	<b>89,52</b>	<b>633,89</b>	
<b>Обед</b>							
	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	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>858</b>	<b>31,02</b>	<b>43,78</b>	<b>106,13</b>	<b>947,78</b>	
<b>Полдник</b>						
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	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>430</b>	<b>12,44</b>	<b>10,49</b>	<b>62,34</b>	<b>398,9</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1838</b>	<b>69,218</b>	<b>73,288</b>	<b>257,988</b>	<b>1980,568</b>	

<b>Итого по меню:</b>		<b>18256</b>	<b>676,18</b>	<b>670,85</b>	<b>2865,76</b>	<b>20400,29</b>
в т.ч	итого за завтрак	<b>5620</b>	<b>257,16</b>	<b>233,954</b>	<b>882,09</b>	<b>6717,02</b>
	<i>среднее значение за завтрак</i>	562	25,72	23,40	88,21	671,70
	итого за обед	<b>8787</b>	<b>307,67</b>	<b>322,38</b>	<b>1326,68</b>	<b>9477,34</b>
	<i>среднее значение за обед</i>	878,7	30,77	32,24	132,67	947,73
	итого за полдник	<b>3849</b>	<b>111,352</b>	<b>114,508</b>	<b>656,984</b>	<b>4205,928</b>
	<i>среднее значение за полдник</i>	384,9	11,1352	11,4508	65,6984	420,5928
<b>Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся</b>			<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>
<b>Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% + обед 30-35%+ полдник 10-15%) в среднем 65-70%)</b>			<b>75</b>	<b>73</b>	<b>75</b>	<b>75</b>

*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. 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:*

- 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 Лапиной В.Т. изд. Хлебпродинформ, 2004 г., 2011г.*