



Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ № 5 г. Шахты


В.В. Затолока
" " " 2024г.



Утверждаю:
ИП Чернов К.А.


К.А. Чернов
" " " 2024г.



Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся с ОВЗ в 1-4 классах (в 1-ю смену - завтрак и обед) в МБОУ СОШ №5 на -е полугодие 2024-2025 учебного года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества				Энергети ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
	грамм	б	ж	у			

1-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Каша манная молочная с маслом, сахаром 180/10/10	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)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017м
Итого за прием пищи	550	9,45	17,88	83,26	532,29	

Обед

Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Борщ с капустой и картофелем	200	4,44	5,63	9,30	105,63	82/2017м
Биточки (со сметанным с томатом соусом)60/30	90	7,65	17,39	9,89	228,40	268/331/2017м
Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	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
Итого:	740	20,98	30,51	109,68	799,7	
Итого за день:	1290	30,43	48,39	192,94	1331,99	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Омлет с запеченным картофелем со сливочным маслом	200/5	14,20	11,36	21,09	466,60	213/2017м
Икра кабачковая	60	0,98	0,96	6,16	62,40	101/2004л

Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,17	2,68	15,93	100,60	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
Итого за прием пищи	545	24,32	18,61	81,98	841,60	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
Суп картофельный (с горохом)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102/2017м
Макаронные изделия 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	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Итого за прием пищи	700	20,08	16,70	107,77	688,39	
Итого за день:	1245	44,397	35,311	189,75	1529,99	

СРЕДА

ЗАВТРАК

Шницель мясной (со сметанным соусом) 60/30	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
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52/2017м
Кукуруза консервированная	20	0,62	0,04	1,30	8,00	29/206к
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Печенье "курабье"	18	1,15	3,02	12,33	81,18	
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Итого за прием пищи	558	16,73	29,27	81,97	661,50	
Обед						
Салат из моркови с яблоками с маслом	60	0,64	5,09	5,11	68,81	60/2017м
Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,30	92,60	113/2017м
Плов из птицы (куры)	200	18,54	10,46	36,45	314,1	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	700	26,11	20,69	108,87	735,01	
	1258	42,83	49,952	190,838	1396,51	

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Запеканка творожная с морковью	160	15,49	9,81	27,84	266,13	224/2017м
Сметана	20	0,51	4,00	0,68	41,20	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 (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи	535	26,78	22,30	75,42	614,87	
Обед						
Овощи посезонно (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,62	4,66	7,36	94,12	88/2017м
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)60/30	90	9,868	7,7	12,707	159,83	267К/330М
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	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	740	28,67	22,11	109,23	751,38	
Итого за день:	1275	55,448	44,411	184,649	1366,25	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Гуляш (45/45)	90	17,00	17,39	3,60	239,00	260/2017м
Салат из свежей капусты с яблоком	60	0,65	1,52	4,38	33,78	46/2017м
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,42	7,52	37,56	243,75	302/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Пряник	40	2,36	1,88	30,00	146,40	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи	560	29,77	28,71	108,40	811,78	
Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53/2017м

Суп картофельный (с рисом)	200	4,57	5,36	10,13	107,04	138/2004л
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,60	229/2017м
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	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	750	29,502	22,26	94,24	711,89	
Итого за день:	1310	59,272	50,965	202,64	1523,67	

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Каша молочная Дружба	200	4,88	5,66	42,40	236,00	175/2017м
Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Фрукты (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Итого за прием пищи	560	13,34	12,44	87,02	509,65	

Обед

Салат из свежей капусты с маслом	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Суп картофельный с клёцками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	154К/2016
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/30	90	7,11	7,29	8,04	125,98	279/331/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	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	740	20,548	18,556	109,859	700,35	0
Итого за день:	1300	33,888	30,996	196,879	1210	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом) 60/30	90	7,83	7,43	10,87	141,59	239/331/2017м
---	----	------	------	-------	--------	---------------

Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	304/2017м
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53/2017м
Овощи посезонно (огурец)	20	0,16	0,00	0,50	2,80	70/71/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	117,49	382/2017м
Итого за прием пищи	560	19,91	18,64	89,15	603,12	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,62	96/2017м
Печень тушеная в соусе	90	11,93	10,09	3,17	166,50	261/2017м
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	302/2017м
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	740	27,80	27,58	116,39	840,72	
Итого за день:	1300	47,713	46,219	205,54	1443,844	

СРЕДА

ЗАВТРАК

Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188/2010 М
Молоко сгущенное	35	1,75	2,91	19,60	112,58	371К/2016
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Фрукты (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017м
Итого за прием пищи	535	13,53	19,32	102,19	644,37	

Обед

Салат из моркови с изюмом (курагой) с маслом	60	0,75	5,07	13,37	102,11	66/2017М
Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,62	4,66	7,36	94,12	88/2017м
Плов из птицы (куры)	200	18,54	10,46	36,45	314,1	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	700	29,29	20,92	108,97	757,59	

Итого за день:	1235	42,821	40,235	211,155	1401,96	
-----------------------	-------------	---------------	---------------	----------------	----------------	--

четверг

ЗАВТРАК

Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/332/2017м
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,42	7,52	37,56	243,75	302/2017м
Овощи посезонно (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017м
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54	379/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	3,96	19,08	139,2	п.т
Итого за прием пищи	560	28,42	25,58	95,50	761,49	

Обед

Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52/2017м
Суп картофельный (с макаронными изделиями)	200	2,56	3,28	18,12	112,24	103/2017м
Котлеты рыбные (с соусом сметанным с томатом) 60/30	90	7,83	7,43	10,87	141,59	234/331/2017м
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017м
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	740	18,70	19,86	104,50	672,69	

Итого за день:

1300 47,1198 45,4322 199,996 1434,184

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)60/30	90	10,98	12,48	8,22	189,88	294/330/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	309/2017м
Салат из свежей капусты с маслом с зеленым горошком	60	0,97	1,65	3,88	34,20	49/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Мармелад	32	0,03	0,00	25,41	102,72	
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Итого за прием пищи	552	20,72	19,43	103,17	672,45	

Обед

Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,02	5,08	51,42	47/2017м
Борщ с картофелем и фасолью	200	5,44	5,63	9,30	109,63	84/2017м
Рагу из птицы	200	12,30	9,80	19,40	222,00	289/2017м
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	700	23,64	19,15	91,79	642,55	
Итого за день:	1252	44,36	38,581	194,96	1315	
Итого по меню:	12765	448,2788	430,4922	1969,347	13953,398	
Итого за завтрак	5515	202,97	212,16	908,06	6653,12	
<i>среднее значение за завтрак</i>	<i>551,5</i>	<i>20,30</i>	<i>21,22</i>	<i>90,81</i>	<i>665,31</i>	
Итого за обед	7250	245,3128	218,3322	1061,283	7300,274	
<i>среднее значение за обед</i>	<i>725</i>	<i>24,53</i>	<i>21,83</i>	<i>106,13</i>	<i>730,03</i>	
Потребность (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 50-60%		60	60	60	62	



Принято и проинформировано

Киселтби

Купон 1	М/И
Купон 2	М/И
Купон 3	М/И
Купон 4	М/И
Купон 5	М/И
Купон 6	М/И
Купон 7	М/И
Купон 8	М/И
Купон 9	М/И
Купон 10	М/И