

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 льготных категорий 5-11 классов (в 1-ю смену - завтраки), в т.ч. для обучающихся с ОВЗ (в 1-ю смену - завтрак и обед,) в МБОУ СОШ №5 на -2024 года

| | 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 молочная с маслом, сахаром 230/10/10 | 250 | 6,97 | 12,19 | 48,14 | 330,69 | 181/2017м |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,04 | 60,94 | 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 |
| | Булочка домашняя | 50 | 3,64 | 6,26 | 21,95 | 159 | 424/2017м |
| | Итого за прием пищи | 550 | 14,05 | 26,10 | 104,58 | 710,72 | |

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)60/40 | 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 |
| | Итого: | 870 | 24,14 | 36,80 | 123,21 | 923,79 | |

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

| | | | | | | | |
|--|-------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----------|
| | Омлет с запеченным картофелем | 200 | 14,20 | 11,36 | 21,09 | 466,60 | 213/2017м |
| | Икра кабачковая | 100 | 1,63 | 1,60 | 10,27 | 104,00 | 101/2004л |
| | Кофейный напиток злаковый на молоке | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,34 | 90,54 | 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 | 560 | 24,65 | 18,98 | 84,50 | 873,14 | |
| 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

ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Шницель мясной (со сметанным соусом) 60/40 | 100 | 8,50 | 19,32 | 10,99 | 253,78 | 268/330/2017м |
| Картофельное пюре | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 312/2017м |
| Салат из свеклы отварной с маслом растительным | 100 | 1,40 | 6,01 | 8,26 | 92,80 | 52/2017м |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 701/2010м |
| Чай с лимоном | 180 | 0,24 | 0,01 | 13,73 | 56,99 | 377/2017м |
| Итого за прием пищи | 600 | 16,98 | 31,50 | 76,83 | 662,27 | |

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) | 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 | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 702/2010м |

Итого за прием пищи

800

27,60

25,29

119,54

827,02

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
| Запеканка творожная с морковью | 185 | 17,91 | 11,34 | 32,19 | 307,71 | 224/2017м |
| Сметана | 15 | 0,38 | 3,00 | 0,51 | 30,90 | п,т, |
| Какао с молоком | 180 | 3,66 | 3,186 | 15,82 | 106,74 | 382/2017м |
| Сыр порциями | 12 | 2,54 | 3,54 | 0,00 | 43,20 | 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 | 552 | 28,13 | 21,95 | 79,60 | 635,35 | |

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)60/40 | 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

ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
| Гуляш (50/50) | 100 | 18,89 | 19,32 | 4,00 | 265,56 | 260/2017м |
| Салат из свежей капусты | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,47 | 60,40 | 45/2017м |
| Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 7,70 | 9,02 | 45,07 | 292,50 | 302/2017м |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 13,54 | 54,85 | 376/2017м |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 701/2010м |
| Итого за прием пищи | 600 | 31,24 | 31,99 | 88,40 | 767,31 | |

| Обед | | | | | | |
|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|
| Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 1,65 | 4,12 | 7,29 | 72,90 | 53/2017м |
| 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 | 31,91 | 26,21 | 103,77 | 795,34 | |

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|----------------------------|------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-----------|
| Каша молочная Дружба | 250 | 6,10 | 7,07 | 53,00 | 295,12 | 175/2017м |
| Сыр порциями | 15 | 3,48 | 4,42 | 0,00 | 54,00 | 15/2017м |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 701/2010м |
| Булочка Октябренок | 50 | 6,65 | 1,45 | 21,21 | 120,62 | 427/2017м |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,04 | 60,94 | 376/2017м |
| Итого за прием пищи | 555 | 19,59 | 13,343 | 108,57 | 624,7 | |

Обед

| | | | | | | |
|---|-----|------|------|-------|--------|---------------|
| Салат из свежей капусты | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,47 | 60,40 | 45/2017м |
| Суп картофельный с клёцками | 250 | 3,56 | 4,59 | 18,79 | 144,25 | 41/2010м |
| Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/40 | 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

ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)60/40 | 100 | 8,70 | 8,26 | 12,08 | 157,32 | 239/331/2017м |
| Рис отварной | 180 | 4,38 | 6,45 | 44,02 | 251,64 | 304/2017м |
| Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 1,65 | 4,12 | 7,29 | 72,90 | 53/2017м |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 701/2010м |
| Какао с молоком | 180 | 3,66 | 3,186 | 15,82 | 106,74 | 382/2017м |
| Итого за прием пищи | 600 | 21,55 | 22,41 | 98,53 | 682,60 | |

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 |
| Печень тушеная в соусе | 100 | 13,26 | 11,22 | 3,52 | 185,00 | 261/2017м |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,96 | 10,74 | 44,84 | 315,00 | 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 | 870 | 31,80 | 33,59 | 130,60 | 968,78 | |

СРЕДА

ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|
| Запеканка рисовая с творогом | 200 | 11,06 | 15,92 | 57,1 | 422 | 188 М |
| Молоко сгущенное | 30 | 1,50 | 2,49 | 16,80 | 96,50 | 371К/2016 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,01 | 15,26 | 63,32 | 377/2017м |
| Фрукты (яблоко) | 120 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66 | 338/2017м |
| Итого за прием пищи | 550 | 13,42 | 19,02 | 103,86 | 647,82 | |

6

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) | 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 | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 702/2010М |
| Итого за прием пищи | 800 | 31,75 | 25,57 | 124,66 | 872,18 | |

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 | 180 | 7,70 | 9,02 | 45,07 | 292,50 | 302/2017М |
| Овощи посезонно (огурец) | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,80 | 15,00 | 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 |
| Итого за прием пищи | 600 | 27,77 | 23,16 | 85,05 | 677,04 | |

Обед

| | | | | | | |
|--|-----|------|------|-------|--------|---------------|
| Салат из свеклы отварной с маслом растительным | 100 | 1,40 | 6,01 | 8,26 | 92,80 | 52/2017М |
| Суп картофельный (с макаронными изделиями) | 250 | 3,20 | 4,10 | 22,65 | 140,30 | 103/2017М |
| Котлета рыбная (с соусом сметанным с томатом)60/40 | 100 | 8,70 | 8,26 | 12,08 | 157,32 | 234/331/2017М |
| 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 |

7

| | | | | | | |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 702/2010м |
| Итого за прием пищи | 870 | 21,35 | 24,86 | 119,30 | 802,38 | |

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)60/40 | 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 |
| Салат из свежей капусты | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,47 | 60,40 | 45/2017м |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 701/2010м |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 13,54 | 54,85 | 376/2017м |
| Итого за прием пищи | 600 | 23,33 | 23,39 | 87,82 | 656,39 | |

Обед

| | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|
| Салат из квашенной капусты | 100 | 1,70 | 5,03 | 8,47 | 85,70 | 47/2017м |
| Борщ с картофелем и фасолью | 250 | 6,80 | 7,04 | 11,63 | 137,04 | 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 | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 702/2010м |
| Итого за прием пищи | 800 | 26,24 | 22,68 | 102,45 | 727,23 | |

| | | | | | | |
|--|--------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------------|--|
| Итого по меню: | 14187 | 494,5619 | 495,3577 | 2105,743 | 15277,8604 | |
| в т.ч. итого за завтрак | 5767 | 220,72 | 231,83 | 917,74 | 6937,31 | |
| <i>среднее значение за завтрак</i> | <i>576,7</i> | <i>22,07</i> | <i>23,18</i> | <i>91,77</i> | <i>693,73</i> | |
| итого за обед | 8420 | 273,85 | 263,53 | 1188,00 | 8340,55 | |
| <i>среднее значение за обед</i> | <i>842</i> | <i>27,38</i> | <i>26,35</i> | <i>118,80</i> | <i>834,05</i> | |
| Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся | | 90 | 92 | 383 | | |

8

Прочито и пронумеровано
21.08.2014

М.П. _____
М.П. _____

