

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ №40 г. Шахты

ФИО Воробьев С.В.

" 1 " _____ 2023г.



Утверждаю:

ИП ООО "Виктория-В"

ФИО Рябцева В.В.

" 1 " _____ 2023г.



Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся в 1-4 классах (во 2-ю смену - для ОВЗ полдник) в МБОУ СОШ №40 на 2023 год

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

1-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Полдник						
Пирожок с картошкой	80	5,04	2,91	32,74	177,60	406/2017м
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54	379/2017м
Кисло-молочный напиток ("Активель", "Иммунель")	100	2,70	1,50	11,50	73,00	389/2017м
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
Итого за прием пищи	510	11,19	7,42	73,28	407,14	

ВТОРНИК

Полдник						
Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	429/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	
Фрукты (апельсин)	180	1,69	0,22	21,15	84,60	
Итого за прием пищи	535	10,77	7,48	86,99	450,2	

СРЕДА

Полдник						
Ватрушка с творогом	80	10,24	6,08	32,40	224,48	410/2017м
Молоко (т/п)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	п.т.
Кондитерские изделия (печенье)	45	1,97	0,50	18,55	94,05	

Фрукты (Банан)	180	2,70	0,59	37,80	160,20	
Итого за прием пищи	505	20,71	12,17	98,35	585,73	

ЧЕТВЕРГ

Полдник						
Булочка Домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318,00	424/2017м
Сыр тортиками	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15/2017м
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Зефир	40	0,04	0,04	34,00	128,00	
Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,53	38	338/2017м
Итого за прием пищи	440	13	18,67	99,18	612,99	

ПЯТНИЦА

Полдник						
Сосиска в тесте	100	9,60	13,80	26,90	270,00	420/2017м
Сок фруктовый, т/п	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
Мармелад	50	0,60	0,10	10,12	39,50	
Фрукты (апельсин)	180	1,69	0,22	21,15	84,60	
Итого за прием пищи	530	12,89	14,17	78,37	478,9	

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Полдник						
Пирожок с повидлом	100	5,76	2,34	55,56	268,00	406/2017м
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54	379/2017м
Кисло-молочный напиток ("Активель", "Иммунелге")	100	2,70	1,50	11,50	73,00	389/2017м
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м
Итого за прием пищи	480	11,71	6,65	91,2	475,54	

ВТОРНИК

Полдник						
----------------	--	--	--	--	--	--

Булочка Плюшка	100	7,28	12,52	43,92	318,00	766/2004Л
Молоко (т/п)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	п.т.
Мармелад	50	0,60	0,10	10,12	39,50	п.т.
Фрукты (апельсин)	180	1,69	0,22	21,15	84,60	
Итого за прием пищи	530	15,37	17,84	84,79	549,1	

СРЕДА

Полдник						
Печенье Курабье	60	3,84	14,94	36,48	295,20	п.т.
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017М
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	п.т.
Фрукты (банан)	180	2,70	0,59	37,80	160,20	
Итого за прием пищи	515	9,44	17,912	102,07	600,74	

четверг

Полдник						
Ватрушка с творогом	80	10,24	6,08	32,40	224,48	410/2017М
Какао с молоком	180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/2017М
Сок фруктовый, т/п	200	1	0	20,2	84,8	389/2017М
Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,53	38	338/2017М
Итого за прием пищи	560	15,703	9,466	75,952	454,02	

ПЯТНИЦА

Полдник						
Булочка Веснущка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	429/2017М
Молоко (т/п)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	п.т.
Зефир	40	0,04	0,04	34,00	128,00	338/2017М
Фрукты (апельсин)	180	1,69	0,22	21,15	84,60	
Итого за прием пищи	500	13,77	10,147	102,99	542	

Итого по меню:

	5105	134,553	121,87	893,158	5156,36	
--	------	---------	--------	---------	---------	--

в т.ч.

Итого за полдник	5105	134,553	121,87	893,158	5156,36	
среднее значение за полдн	510,50	13,46	12,19	89,32	515,64	
Норма полдника по СанПи	300	7,7-11,55	7,9-11,85	33,5-50,25	235-352,5	

Примерное меню сформировано в соответствии с единым региональным Примерным двухнедельным меню для обучающихся 1-4 классов Ростовской области, согласованным с Управлением Роспотребнадзора по Ростовской области от 01.10.2020, с учетом корректировки от 27.01.2021 и от 24.08.2021 для обучающихся возрастной категории 7-11 лет, 12 лет и старше

Использованная литература:

- Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2017. - 544с.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2010. - 544с.
- Сборник рецептов 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".