

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ №40 г.Шахты

ФИО Воробьев С.В. /



Утверждаю

ИП (ООО) "Виктория - В"

ФИО Рябцева В.В. /



"31" августа 2023г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся (1-4 классов), получающих начальное общее образование в МБОУ СОШ №40 г.Шахты на 2023 учебного года (II смена)

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

1-день ПОНЕДЕЛЬНИК						
Обед						
Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Варен с капустой и картофелем	200	4,44	5,63	9,30	105,63	82/2017м
Булочки (со сметанным с томатом соусом)	90	7,65	17,39	9,89	228,40	268/331/2017м
Чай 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	799,70	

2-день ВТОРНИК						
Обед						
Суп из овощей	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 отварные с сыром	200	10,53	9,06	38,13	276,93	204/2017м
Квас 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	

3-день СРЕДА						
Обед						
Салат из моркови с яблоками с маслом	60	0,64	5,09	5,11	68,81	60/2017м
Суп картофельный (с горохом)	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	

4-день ЧЕТВЕРГ						
Обед						
Салат овощной (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017м
Суп из свежей капусты с картофелем	200	5,62	4,66	7,36	94,12	88/2017м
Плов из курицы с морковью (со сметанным соусом)	90	9,868	7,7	12,707	159,83	267К/330М
Варенная 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	

ПЯТНИЦА

Обед						
Салат из капусты квашеной	60	1,024	3,02	5,08	51,42	47/2017м
Суп картофельный (с рисом)	200	4,57	5,36	10,13	107,04	138/2004л
Рыба, тушеная 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
Компот 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	29,54	22,81	94,94	719,57	

28 неделя

6-день

ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед						
Салат из свежей капусты с маслом	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	154к/2016
Гуфтели (мясные с соусом сметанным с томатом)	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	20,55	18,56	109,86	700,35	

28 неделя

7-день

ВТОРНИК

Обед						
Понегрет 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
Гуфтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)	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
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	19,11	20,77	123,22	756,81	

28 неделя

8-день

СРЕДА

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
Цыпленок из птицы (кура)	200	18,54	10,46	36,45	314,1	291/2017м
Компот 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	

28 неделя

9-день

четверг

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

Кусочки курицы с соусом сметанным с луком	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/332/2017м
Салат греческий раскладной	150	8,30	8,95	37,37	262,50	302/2017м
Котлеты из свиных шпик 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 ржаной пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Итого за прием пищи	750	29,36	27,81	114,08	841,35	

10-день

10-день

ПЯТНИЦА

Обед

Овощи тушеные (помидор)	60	0,36	0,00	2,28	8,40	70/71/2017м
Варен с картофелем и фасолью	200	5,44	5,63	9,30	109,63	84/2017м
Виталеты рубленные из птицы (со сметанным соусом)	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
Котлеты 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 ржаной пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Итого за прием пищи	740	27,06	23,71	110,61	764,21	
Норма обела по СанПин 30%- 35% ± 5%	700		23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



М.П. ООО Виктория-В
Принято и проинформировано
И.И. Петров
М.П. Виктория-В