

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ № 49 г.Шахты

Е.В.Денисова

2023г.

Утверждаю:

ООО "Бизнес-Консалтинг"

Е.Ю.Кортоножко

2023г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации горячего питания за родительскую плату обучающихся в МБОУ СОШ № 49 г.Шахты на 2023-2024 учебный год

Прием пищи, блюда	наименование	цена питания	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
				б	ж	у		
		рубли	грамм	б	ж	у	ккал	
1я- неделя		1-день						
ПОНЕДЕЛЬНИК								
Обед								
	Салат из свежей капусты	10	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
	Борщ с капустой и картофелем	15	200	4,44	5,63	9,30	105,63	82/2017м
	Биточки (со сметанным с томатом соусом)	27	90	7,65	17,39	9,89	228,40	268/331/2017м
	Рис отварной	15	150	3,70	4,80	36,50	203,50	304/2017м
	Чай с сахаром	7	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
	Пряник	10	35	2,40	5,73	28,44	145,33	п.т
	Хлеб пшеничный	4	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Хлеб ржано-пшеничный	2	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Итого за прием пищи		90	775	23,44	36,12	130,75	913,93	
1я- неделя		2-день						
ВТОРНИК								
Обед								
	Икра кабачковая	15	60	0,98	0,96	6,16	62,40	101/2004л
	Суп картофельный (с горохом)	15	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102/2017м
	Сосиска отварная с соусом томатным 60/40	25	100	7,34	15,26	3,74	181,92	243/2017м 54
	Макаронные изделия отварные с маслом	15	150	5,4	4,9	32,8	196,8	3сс/2022н
	Чай с сахаром	7	180	0,18	0,00	13,54	54,85	203/2017м
	Печенье	7	30	1,40	3,70	13,90	93,00	376/2017м
	Хлеб пшеничный	4	40	3,16	0,40	19,32	94,00	п.т
	Хлеб ржано-пшеничный	2	20	1,12	0,22	9,88	45,98	701/2010м
	Хлеб ржано-пшеничный	2	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Итого за прием пищи		90	780	23,97	29,66	112,57	847,55	
1я- неделя		3-день						
СРЕДА								
Обед								
	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	15	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71/2017м
	Суп-лапша домашняя	15	200	2,05	4,43	9,30	92,60	113/2017м
	Шницель мясной (со сметанным с томатом соусом)	30	90	7,65	17,39	9,89	228,40	268/331/2017м
	Картофельное пюре	15	150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017м
	Чай с лимоном	9	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
	Хлеб пшеничный	4	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Хлеб ржано-пшеничный	2	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Итого за прием пищи		90	740	17,77	27,31	83,58	661,22	

1я- неделя

4-день

ЧЕТВЕРГ

Обед

Овощи посезонно (помидор)	15	60	0,36	0,00	2,28	8,40	70/71/2017
Щи из свежей капусты с картофелем	15	200	5,62	4,66	7,36	94,12	88/2017
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)	27	90	9,868	7,7	12,707	159,83	267К/330
Каша гречневая рассыпчатая	15	150	8,30	8,95	37,37	262,50	302/2017
Компот из свежих яблок (с витамином С)	12	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017
Хлеб пшеничный	4	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010
Хлеб ржано-пшеничный	2	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010
Итого за прием пищи	90	740	28,55	22,05	109,83	750,78	

1я- неделя

5-день

ПЯТНИЦА

Обед

Капуста белокочанная тушеная	17	60	1,48	7,45	5,84	96,4	54-19г/2017
Суп картофельный (с рисом)	15	200	4,57	5,36	10,13	107,04	138/2004
Гуляш (45/45)	30	90	17,00	17,39	3,60	239,00	260/2017
Картофельное пюре	15	150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017
Чай с сахаром	7	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017
Хлеб пшеничный	4	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010
Хлеб ржано-пшеничный	2	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010
Итого за прием пищи	90	740	30,58	35,62	82,75	774,52	

2я- неделя

6-день

ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед

Салат из свежей капусты с маслом	10	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017
Суп картофельный с клецками	15	200	2,85	3,67	15,03	115,40	154К/2017
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом)	27	90	7,11	7,29	8,04	125,98	279/331/2017
Макаронные изделия отварные с маслом	15	150	5,4	4,9	32,8	196,8	309/2017
Чай с сахаром	7	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017
Пряник	10	35	2,40	5,73	28,44	145,33	п.т
Хлеб пшеничный	4	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010
Хлеб ржано-пшеничный	2	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010
Итого за прием пищи	90	775	23,01	24,17	130,93	814,58	

2я- неделя

7-день

ВТОРНИК

Обед

Свекла отварная с растительным маслом	15	60	0,84	3,6	4,96	55,68	52/2017
Рассольник ленинградский	15	200	1,92	5,14	13,22	106,62	96/2017
Сосиска отварная с соусом томатным 60/40	25	100	7,34	15,26	3,74	181,92	243/2017м
Картофельное пюре	15	150	3,07	4,80	20,44	137,25	3сс/2022
Чай с сахаром	7	180	0,18	0,00	13,54	54,85	312/2017
Печенье Курабье	7	30	1,92	7,47	18,24	147,60	376/2017
Хлеб пшеничный	4	40	3,16	0,40	19,32	94,00	п.т.
Хлеб ржано-пшеничный	2	20	1,12	0,22	9,88	45,98	701/2010
Итого за прием пищи	90	780	19,55	36,89	103,34	823,90	702/2010

2я- неделя

8-день

СРЕДА

Обед

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	15	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71/2017
Щи из свежей капусты с картофелем	15	200	5,62	4,66	7,36	94,12	88/2017
Плов из птицы (куры)	42	200	18,54	10,46	36,45	314,1	291/2017
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	12	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017
Хлеб пшеничный	4	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010
Хлеб ржано-пшеничный	2	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010
Итого за прием пищи	90	700	29,52	15,88	102,84	673,72	

2я- неделя

9-день

четверг

Обед

Икра кабачковая	15	60	0,98	0,96	6,16	62,40	101/2004
Суп картофельный (с макаронными изделиями)	15	200	2,56	3,28	18,12	112,24	103/2017
Птица тушеная в сметанном соусе	30	100	11,78	10,12	2,93	150	54-25м/202
Каша гречневая рассыпчатая	15	150	8,30	8,95	37,37	262,50	302/2017
Чай с лимоном	9	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017
Хлеб пшеничный	4	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010
Хлеб ржано-пшеничный	2	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010
Итого за прием пищи	90	750	28,14	23,94	107,51	784,11	

ПЯТНИЦА

Обед

Овощи посезонно (помидор)	15	60	0,36	0,00	2,28	8,40	70/71/2017м
Борщ с картофелем и фасолью	15	200	5,44	5,63	9,30	109,63	84/2017м
Котлеты рубленные из птицы (с томатным соусом)	27	90	10,98	12,48	8,22	189,88	294/2017м 54 3сс/2022
Макаронные изделия отварные с маслом	15	150	5,4	4,9	32,8	196,8	309/2017м
Чай с сахаром	7	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Мармелад	5	15	0,03	0,00	9,80	39,32	п т
Хлеб пшеничный	4	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	2	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Итого за прием пищи	90	755	26,67	23,63	105,14	738,86	
Итого по меню:		7535	251,171	275,267	1069,234	7783,17	
Итого за обед		7535	251,171	275,267	1069,234	7783,17	
Среднее значение за обед (при норме 700, гр.)		753,5	25,12	27,53	106,92	778,32	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет			77	79	335	2350	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме: обед 30-35%) в среднем 32,5%			33	34,8	31,9	33,12	

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 01.10.2020, с учетом корректировки от 27.01.2021 и от 24.08.2021 для обучающихся возрастной категории 7-11 лет

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"