

Согласовано:

Директор

МБОУ г. Шахты "Гимназия №10"

Н.А. Попова



Примерное 2-х недельное меню



Для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий (5-11 классов) и обучающихся с ОВЗ в МБОУ г. Шахты "Гимназия №10" на 2-е полугодие 2020-2021 учебного года

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

1-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Каша манная с яблоками	250	6,9	7,4	37,03	242,5	194 К
Чай с сахаром	200	0	0	11,97	47,89	376 М/иоп
Сыр порциями	15	3,07	3,45	0,37	45	15 М
Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14 М
Хлеб пшеничный	30	1,71	0,27	10,4	65,1	
Булочка Домашняя	60	4,05	5,1	37,17	201	540 К
Итого за прием пищи	565	15,81	23,47	97,07	667,58	

Обед

Салат из свежей капусты	100	2,03	5,11	10,77	98,5	45М
Борщ с капустой и картофелем	250	2,01	5,18	13,74	110,49	82М
Биточки с соусом томатным (рец.№363)	100	14,11	14,01	15,23	244,16	268М
Рис отварной	180	4,56	3,4	50	249,56	304М
Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,14	0,14	14,31	60,01	342М
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,3	
Итого:	870	27,33	28,51	130,91	893,02	
Итого завтрак и обед:	1435	43,14	51,98	227,98	1560,6	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Омлет с запеченным картофелем	220	19,36	29,92	15,96	402,38	213 М
Свекла вареная	60	1,86	0,12	3,9	24	
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,9	3	17,28	107,88	418 К
Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	
Итого за прием пищи	560	33,61	39,13	87,9	825,4	

Обед

Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,1	5,17	3,47	66,82	24 М
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6,56	6,72	22,15	146	102 М
Рыба тушеная с овощами	100	10,06	5,4	5,6	115	229 М
Картофель отварной	120	2,4	4,92	19,44	133,2	310 М
Кисель из яблок с витамином С	180	0,18	0	32,22	127,8	352 М
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,3	

	Итого за прием пищи	810	24,77	22,88	109,74	719,12
	Итого завтрак и обед:	1370	58,38	62,01	197,64	1544,52

СРЕДА

ЗАВТРАК						
	Шницель мясной	100	16,22	15,87	15,2	268,6
	Картофельное пюре	180	4	3,94	27,2	160,67
	Овощи соленные порционные (огурцы)	30	0,24	0,02	0,48	3,6
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,27	50,64
	Итого за прием пищи	550	23,56	20,2	73,63	571,91
	Обед					
	Салат из моркови и яблок	100	1,06	5,16	10,92	96,58
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	6,29	7,77	12,93	148,43
	Плов с мясом птицы (куры)	250	27,29	24,94	46,93	522,5
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
	Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,3
	Итого за прием пищи	840	40,02	38,72	115,82	980,61
	Итого завтрак и обед:	1390	63,57	58,92	189,45	1552,52

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК						
	Запеканка творожная с морковью	200	24,16	13,78	31,57	352,26
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,3
	Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77
	Сыр порциями	15	4,09	4,6	0,49	60
	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3
	Итого за прием пищи	590	36,66	25,82	79,9	709,13
	Обед					
	Салат из капусты квашеной	100	0,94	5	8	84
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	6,3	6,85	10	128,13
	Оладьи из печени с морковью (с соусом №332М)	100	14,78	9,95	11,82	197,03
	Картофельное пюре	180	4	3,94	27,2	160,67
	Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,14	0,14	14,31	60,01
	Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,3
	Итого за прием пищи	870	30,64	26,55	98,19	760,14
	Итого завтрак и обед:	1460	67,3	52,37	178,09	1469,27

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Гуляш	100	18,91	20,82	2,68	273,85	260 М/иоп
Овощи натуральные соленые (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	70 М
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,43	2,74	47,28	255,02	302 М
Чай с сахаром	200	0	0	11,97	47,89	376 М/иоп
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	
Итого за прием пищи	550	32,71	23,98	81,55	672,36	
Обед						
Салат из свеклы отварной	100	1,43	3,43	8,37	69,87	52 М
Суп рыбный	250	9,59	5,68	19,46	168,18	150 К
Макаронны отварные с сыром	250	13,19	10,22	56,48	371,18	204 М
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,3	
Итого за прием пищи	840	29,59	20,18	129,35	822,33	
Итого завтрак и обед:	1390	62,3	44,16	210,9	1494,69	

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Каша молочная Дружба	250	9,45	10,18	42,81	302,01	175 М
Масло (сливочное) порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14 М
Сыр порциями	15	3,07	3,45	0,37	45	15 М
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	
Булочка Любимая	60	4,06	5,35	35,9	198,59	544 К
Чай с сахаром	200	0	0	11,97	47,89	376 М/иоп
Итого за прием пищи	575	19,7	26,59	109,66	748	
Обед						
Салат из моркови с изюмом (с курагой)	100	1,3	8,48	17,65	153,88	61 К
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	6,86	6,24	23,73	200,66	108 М
Тефтели	100	10,86	8,26	12,3	167,36	279 М
Макаронные изделия отварные	180	6,76	3,4	43,18	230,6	309М
Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,14	0,14	14,31	60,01	342 М
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,3	
Итого за прием пищи	870	30,4	27,2	138,03	942,81	
Итого завтрак и обед:	1445	50,1	53,79	247,69	1690,79	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Тефтели рыбные	100	10,86	8,26	12,3	167,36	239 М
Картофельное пюре	180	4	3,94	27,2	160,67	312 М

Свекла вареная	30	0,93	0,06	1,95	12	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	
Какао с молоком	200	5,7	4,8	20,82	150,8	382 М/иоп
Итого за прием пищи	550	24,53	17,42	80,75	579,23	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,27	5,15	6,68	79,12	67 М
Рассольник ленинградский	250	2,2	4,5	12,7	100	96 М
Бефстроганов	100	15,64	16,69	4,93	232,61	250 М/иоп
Капуста тушеная	180	4,68	3,73	16,73	122,34	321 М
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,3	
Итого за прием пищи	870	29,17	30,92	86,08	747,17	
Итого завтрак и обед:	1420	53,7	48,34	166,83	1326,4	

СРЕДА

ЗАВТРАК						
Залежанка рисовая с творогом	200	11,4	14	67,2	440	188 М
Молоко стуженное	20	1	1,77	1,01	64,1	371 К
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,27	50,64	377 М/иоп
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Итого за прием пищи	570	13,06	16,38	95,18	625,24	
Обед						
Салат из моркови с сыром	100	6,88	11,15	4,37	147,38	60 К
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	3,91	5,4	16,7	131	88 М/иоп
Фрикадельки из птицы (куры)	100	27,02	25,02	7,9	365,47	297 М/иоп
Рис отварной	180	4,56	3,26	48	239,58	304 М
Кисель из яблок с витамином С	180	0,18	0	32,22	127,8	350 М
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,3	
Итого за прием пищи	870	47,03	45,5	136,05	1141,53	
Итого завтрак и обед:	1440	60,09	61,89	231,23	1766,77	

четверг

ЗАВТРАК						
Печень по-строгановски со сметанным соусом	100	13,6	12,24	3,9	195	255 М (реж.332М)
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,43	2,74	47,28	255,02	302 М
Икра кабачковая	40	0,8	3,6	0	38	25 К
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,9	3	17,28	107,88	418 К
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	
Итого за прием пищи	560	31,77	21,94	86,94	684,3	

Обед									
Салат из свеклы отварной	100	1,43	3,43	8,37	69,87	52М			
Суп картофельный с вермишелью	250	4	5,21	21	146,62	103 М			
Рыба припущенная	100	18,6	1,2	0	84	227 М			
Картофельное пюре	180	4	3,94	27,2	160,67	312 М			
Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,7	0,05	19,91	83,95	349 М			
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,3				
Итого за прием пищи	870	33,21	14,5	103,34	675,41				
Итого завтрак и обед:	1430	64,98	36,44	190,28	1359,71				

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК									
Биточки рубленые из птицы	100	15,86	15,23	14,79	260	309 К			
Макаронные изделия отварные	180	6,76	3,4	43,18	230,6	309М			
Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,1	0,03	1,1	7	71 М			
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4				
Чай с сахаром	200	0	0	11,97	47,89	376 М/иоп			
Итого за прием пищи	550	25,76	19,02	89,52	633,89				
Обед									
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	1,77	6,93	10,03	110,18	42 М			
Борщ с картофелем и фасолью	250	3,94	5,4	16,7	131	82 М/иоп			
Жаркое по-домашнему (свинина)	250	18,66	25,6	26,01	410	259 М			
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8				
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,3				
Итого за прием пищи	840	29,75	38,78	97,78	864,28				
Итого завтрак и обед:	1390	55,51	57,8	187,3	1498,17				

Итого по меню:	14170	579,07	527,69	2027,36	15263,43	
в т.ч. итого за завтрак	5620	257,16	233,954	882,09	6717,02	
<i>среднее значение за завтрак</i>	<i>562</i>	<i>25,72</i>	<i>23,4</i>	<i>88,21</i>	<i>671,7</i>	
итого за обед	8550	321,91	293,73	1145,26	8546,4	
<i>среднее значение за обед</i>	<i>855</i>	<i>32,19</i>	<i>29,37</i>	<i>114,53</i>	<i>854,64</i>	
<i>Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся</i>		90	92	383	2720	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% + обед 30-35%) в среднем 55-60%)		64	69	53	56	

Примерное меню сформировано в соответствии с единым региональным Примерным двухнедельным меню , согласованным Минобразованием Ростовской области с Управлением Роспотребнадзора по Ростовской области 01.10.2020, с учетом корректировки от 27.01.2021. для обучающихся возрастной категории 12 лет и старше (5-11 классов)

Рецептуры с пометкой /иол- рецептуры на основе нижеуказанных справочников, со сниженным содержанием жиров, соли, сахара.

Использованная литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Мозильный М.П. изд. ДеЛи плюс, 2017г.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных учреждениях Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016 г.