

Согласовано:  
Директор  
МБОУ г. Шахты "Гимназия №10"



Н.А. Голова

утверждаю:  
ООО «Питание»



Е.Ю. Кортоножко

### Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся с ОВЗ в 1-4 классах МБОУ г.Шахты  
"Гимназия №10" на 1-е полугодие 2021-2022 учебного года

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

**1-я неделя**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**ЗАВТРАК**

Каша манная с яблоками	200	5,52	5,92	29,63	194,00	194 К
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 М/иоп
Сыр порциями	15	3,07	3,45	0,37	45,00	15 М
Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14 М
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
Фрукты (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>525</b>	<b>11,05</b>	<b>17,02</b>	<b>58,07</b>	<b>433,19</b>	

**Обед**

Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10	45М
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	1,61	4,14	10,99	88,39	82М
Биточки с соусом томатным (рец.№331)	90	12,70	12,61	13,71	219,74	268М
Рис отварной	150	3,80	2,72	40,00	199,65	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	130,30	
Печенье	28	2,01	7,74	19,38	154,80	
<b>Итого:</b>	<b>768</b>	<b>25,96</b>	<b>31,10</b>	<b>131,70</b>	<b>911,99</b>	

**Полдник**

Пирожок с картофелем	80	5,10	5,30	26,10	174,00	738 Л
Коктейль молочный "Чудо" в ассортименте	200	5,60	4,00	19,00	134,00	
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>430</b>	<b>11,30</b>	<b>9,90</b>	<b>59,80</b>	<b>378,50</b>	

Итого за день:	1723	48,309	58,016	249,572	1723,678
----------------	------	--------	--------	---------	----------

## ВТОРНИК

### ЗАВТРАК

Омлет с запеченным картофелем	200	17,60	27,20	14,51	365,80	213 M
Кукуруза консервированная	30	0,93	0,06	1,95	12	29 K
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,90	3	17,28	107,88	418 K
Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>500</b>	<b>30,16</b>	<b>36,26</b>	<b>79,88</b>	<b>754,72</b>	

### Обед

Винегрет овощной	60	0,76	3,09	4,01	47,48	67 M
Суп картофельный с горохом	200	1,44	4,16	13,20	97,60	102 M
Макаронны отварные с сыром	200	10,55	8,17	45,19	297,44	204 M
Кисель из яблос с витамином С	180	0,18	0,00	32,22	127,80	352 M
Пряник	30	1,50	1,20	22,20	105,00	
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>730</b>	<b>18,91</b>	<b>17,29</b>	<b>143,68</b>	<b>805,62</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	429 M
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 M/иоп
Йогурт "Чудо" творожный	100	4,50	4,00	18,50	133,00	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>360</b>	<b>10,74</b>	<b>8,89</b>	<b>67,52</b>	<b>398,50</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1590</b>	<b>59,808</b>	<b>62,442</b>	<b>291,078</b>	<b>1958,838</b>	

## СРЕДА

ЗАВТРАК									
Шницель мясной	90	14,60	14,28	13,68	241,75	268 M			
Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	312 M			
Овощи соленные порционные (огурцы)	30	0,24	0,02	0,48	3,60	70 M			
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30				
Мармелад	18	0,02	0,00	14,29	57,78				
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	11,05	45,58	377 M/иоп			
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>505</b>	<b>20,53</b>	<b>17,86</b>	<b>76,02</b>	<b>548,90</b>				

Обед									
Салат из моркови и яблок	60	0,65	3,10	6,55	57,95	65M			
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,25	4,64	11,12	96,00	113M			
Плов с мясом птицы (куры)	200	21,83	19,95	37,54	418	291M			
Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,70	0,05	19,91	83,95	349 M			
Печенье (Сэндвич)	25	1,48	6,40	14,75	122,20				
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30				
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>725</b>	<b>31,39</b>	<b>34,81</b>	<b>116,73</b>	<b>908,40</b>				
Полдник									
Ватрушка с творогом	80	4,79	2,58	21,66	159,19	1281 M			
Молоко (т/п)	200	5,60	5,00	9,40	106,00				
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5				
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>430</b>	<b>10,99</b>	<b>8,18</b>	<b>45,76</b>	<b>335,69</b>				
<b>Итого за день:</b>	<b>1660</b>	<b>62,905</b>	<b>60,851</b>	<b>238,51</b>	<b>1792,994</b>				

### ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК									
Запеканка творожная с морковью	160	19,33	11,03	25,26	281,81	224 M			
Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30				
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 M/иоп			
Сыр порциями	15	4,09	4,60	0,49	60,00	15 M			

Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>31,83</b>	<b>23,07</b>	<b>73,59</b>	<b>638,68</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежлы отварной	60	0,86	2,06	5,02	41,92	52 M
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,90	3,44	8,00	70,40	88 M
Оладьи из печени с морковью (с соусом №332M)	90	13,3	8,96	10,64	177,33	282M
Картофельное пюре	150	3,33	6,75	22,66	133,89	312 M
Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,14	0,14	14,31	60,01	342 M
Мини Круасан	18	1,27	5,00	8,35	83,50	
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>758</b>	<b>25,28</b>	<b>27,02</b>	<b>95,84</b>	<b>697,35</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка Домашняя	100	6,75	8,50	61,95	335,00	769 Л
Сыр порциями	20	4,09	4,60	0,49	60,00	15M
Чай с лимоном 180/15/7	202	0,06	0,01	11,05	45,58	377 M/иоп
Зефир	40	0,72	0,48	0,00	21,33	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>362</b>	<b>11,616</b>	<b>13,589</b>	<b>73,492</b>	<b>461,914</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1670</b>	<b>68,727</b>	<b>63,681</b>	<b>242,918</b>	<b>1797,946</b>	

### ПЯТНИЦА

<b>ЗАВТРАК</b>						
Гуляш	90	17,02	18,74	2,41	246,47	260 M/иоп
Овощи натуральные соленные (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	7,20	70 M
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	302 M
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 M/иоп
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	
Печенье Курабье	30	2,01	7,74	19,38	154,80	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>510</b>	<b>30,33</b>	<b>29,09</b>	<b>86,97</b>	<b>730,39</b>	
<b>Обед</b>						

Салат из капусты квашеной	60	0,78	3,00	4,80	50,40	47 М
Суп картофельный с рисом	200	2,27	2,33	17,70	100,90	133 К
Макаронны отварные с сыром 140/10	150	7,91	6,13	33,89	223,08	204 М
Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,70	0,05	19,91	83,95	349 М
Вафли	30	1,65	8,70	18,60	156,00	
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>680</b>	<b>17,79</b>	<b>20,88</b>	<b>121,76</b>	<b>744,63</b>	
<b>Полдник</b>						
Сосиска в тесте	100	9,33	12,02	21,29	225,35	747 Л
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Мармелад	50	0,06	0,00	39,69	160,40	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>10,39</b>	<b>12,22</b>	<b>81,18</b>	<b>477,75</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1540</b>	<b>58,51</b>	<b>62,192</b>	<b>289,906</b>	<b>1952,77</b>	

2-я неделя

### ПОНЕДЕЛЬНИК

#### ЗАВТРАК

Каша молочная Дружба	205	7,56	8,14	34,25	241,61	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	45,00	15 М
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	
Фрукты (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 М/иоп
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>14,55</b>	<b>19,4</b>	<b>71,51</b>	<b>522,2</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10	45М
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	2,32	2,95	18,98	128,88	108 М
Тфтели	90	9,77	7,43	11,08	150,62	279 М

Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	309М
Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,14	0,14	14,31	60,01	342 М
Конфета Птичье молоко	14	0,36	3,49	7,84	63,00	
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>754</b>	<b>23,93</b>	<b>20,59</b>	<b>121,52</b>	<b>784,12</b>	
<b>Полдник</b>						
Пирожок с повидлом	100	4,75	11,50	37,62	262,50	458 М
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>400</b>	<b>6,55</b>	<b>11,9</b>	<b>65,32</b>	<b>392,5</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1704</b>	<b>45,024</b>	<b>51,888</b>	<b>258,347</b>	<b>1698,818</b>	

## ВТОРНИК

### ЗАВТРАК

Тефтели рыбные	90	9,77	7,43	11,08	150,62	239 М
Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	312 М
Горошек зелёный консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,00	22 К
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	
Какао с молоком	180	5,14	4,32	18,74	135,77	382 М/иоп
Кондитерские изделия (печенье)	16	0,7	0,18	6,6	33,44	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>506</b>	<b>22,91</b>	<b>15,63</b>	<b>79,51</b>	<b>554,13</b>	

### Обед

Винегрет овощной	60	0,76	3,09	4,01	47,48	67 М
Рассольник ленинградский	200	1,76	3,60	10,16	80,00	96 М
Поджарка	90	14,08	15,02	4,44	209,35	251 М
Рис отварной	150	3,80	4,35	40,00	199,65	304М
Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,70	0,05	19,91	83,95	349 М
Вафли	30	1,65	8,70	18,60	156,00	

Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>770</b>	<b>27,23</b>	<b>35,48</b>	<b>123,98</b>	<b>906,73</b>
<b>Полдник</b>					
Булочка Плюшка	100	7,80	6,11	47,80	278,00
Молоко (т/п)	200	5,60	5,00	9,40	106,00
Мармелад	50	0,06	0,00	39,69	160,40
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>13,46</b>	<b>11,11</b>	<b>96,89</b>	<b>544,4</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1626</b>	<b>63,603</b>	<b>62,217</b>	<b>300,373</b>	<b>2005,258</b>

### СРЕДА

<b>ЗАВТРАК</b>					
Запеканка рисовая с творогом	150	8,55	10,5	50,4	330
Молоко сгущенное	15	0,22	0,04	0,76	48,08
Чай с лимоном	187	0,06	0,01	11,05	45,58
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>502</b>	<b>9,43</b>	<b>11,15</b>	<b>76,91</b>	<b>494,16</b>

<b>Обед</b>					
Салат из моркови с изюмом (с курагой)	60	0,78	5,09	10,59	92,33
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200	3,13	4,32	13,36	104,80
Рагу из птицы (куры)	200	15,80	12,30	24,30	289,50
Кисель из яблок с витамином С	180	0,18	0,00	32,22	127,80
Пряник	30	1,50	1,20	22,20	105,00
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>730</b>	<b>25,87</b>	<b>23,58</b>	<b>129,53</b>	<b>849,73</b>
<b>Полдник</b>					
Ватрушка с творогом	80	4,79	2,58	21,66	159,19
Коктейль молочный "Чудо" в ассортименте	200	5,60	4,00	19,00	134,00
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47



<b>Итого за прием пищи</b>	<b>380</b>	<b>10,79</b>	<b>6,98</b>	<b>50,46</b>	<b>340,19</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1612</b>	<b>46,084</b>	<b>41,707</b>	<b>256,9</b>	<b>1684,082</b>

**четверг**

<b>ЗАВТРАК</b>						
Печень по-строгановски со сметанным соусом	100	13,60	12,24	3,90	195,00	255 M (рец.332M)
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	302 M
Икра кабачковая	40	0,80	3,60	0,00	38,00	25 K
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,51	2,7	15,55	97,09	418 K
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	
Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,46	5,73	32,29	202,75	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>540</b>	<b>34,34</b>	<b>26,82</b>	<b>105,00</b>	<b>811,66</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы отварной	60	0,72	1,72	4,18	34,93	52M
Суп картофельный с вермишелью	200	3,20	4,17	16,80	117,30	103 M
Рыба припущенная	90	16,74	1,08	0,00	75,60	227 M
Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	312 M
Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,14	0,14	14,31	60,01	342 M
Конфета Птичьё молоко	14	0,36	3,49	7,84	63,00	
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>754</b>	<b>28,97</b>	<b>14,55</b>	<b>92,65</b>	<b>615,03</b>	
<b>Полдник</b>						
Печенье Курабье	60	4,02	15,48	38,76	309,60	
Чай с лимоном 180/15/7	202	0,06	0,01	11,05	45,58	377 M/июп
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	9,00	5,76	4,41	122,40	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>357</b>	<b>13,076</b>	<b>21,249</b>	<b>54,222</b>	<b>477,584</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1651</b>	<b>76,387</b>	<b>62,618</b>	<b>251,871</b>	<b>1904,275</b>	

**ПЯТНИЦА**

<b>ЗАВТРАК</b>						
Биточки рубленые из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234,00	309 K
Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	309M

Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,10	0,03	1,10	7,00	71 М
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,10	376 М/иоп
Зефир	45	0,81	0,54	0	24	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>525</b>	<b>23,09</b>	<b>17,39</b>	<b>75,05</b>	<b>566,61</b>	
<b>Обед</b>						
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	60	1,06	4,16	6,02	66,11	42 М
Борщ с картофелем и фасолью на курином бульоне	200	2,18	2,65	11,24	78,29	82 М/иоп
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	14,93	20,48	20,81	328,02	259 М
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	
Мини Круасан	18	1,27	5,00	8,35	83,50	
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	30/30	4,48	0,67	26,86	130,30	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>718</b>	<b>24,82</b>	<b>33,14</b>	<b>91,46</b>	<b>769,02</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	429 М
Молоко (т/п)	200	5,60	5,00	9,40	106,00	
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>430</b>	<b>12,44</b>	<b>10,49</b>	<b>62,34</b>	<b>398,9</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1673</b>	<b>60,348</b>	<b>61,018</b>	<b>228,848</b>	<b>1734,528</b>	
<b>Итого по меню:</b>	<b>16449</b>	<b>589,705</b>	<b>586,63</b>	<b>2608,323</b>	<b>18253,187</b>	
в т.ч. <b>итого за завтрак</b>	<b>5213</b>	<b>228,21</b>	<b>213,691</b>	<b>782,50</b>	<b>6054,65</b>	
<b>среднее значение за завтрак</b>	521,3	22,82	21,37	78,25	605,46	
<b>итого за обед</b>	<b>7387</b>	<b>250,141</b>	<b>258,431</b>	<b>1168,835</b>	<b>7992,61</b>	
<b>среднее значение за обед</b>	738,7	25,01	25,84	116,88	799,26	
<b>итого за полдник</b>	<b>3849</b>	<b>111,352</b>	<b>114,508</b>	<b>656,984</b>	<b>4205,928</b>	
<b>среднее значение за полдник</b>	384,90	11,14	11,45	65,70	420,59	
<b>Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	
<b>Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% + обед 30-35% + полдник 10-15%) в среднем 70%</b>		<b>77</b>	<b>74</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	

**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. для обучающихся возрастной категории 7-11 лет**

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

Использованная литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный 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.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Лапишиной В.Т. изд. Хлебпродинформ, 2004 г., 2011г.