

Согласовано:

Директор

МБОУ г. Шахты "Гимназия № 10"



Н.А. Попова

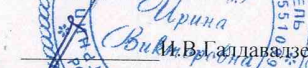
"07" "09" 2023г.



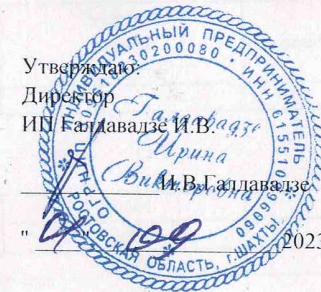
Утверждаю

Директор

ИП Гадавалзе И.В.



"07" "09" 2023г.



### Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий 5-11 классов (в 1-ю смену - завтраки), в т.ч. для обучающихся с ОВЗ (в 1-ю смену - завтрак и обед, во 2-ю смену - обед и полдник) в МБОУ г.Шахты "Гимназия № 10" на 2023 год

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 молочная с маслом, сахаром	250	6,97	12,19	48,14	330,69	181/2017м
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,94	376/2017м
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14/2017м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Булочка домашняя	60	4,368	7,512	26,352	190,8	424/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>560</b>	<b>14,78</b>	<b>27,35</b>	<b>108,98</b>	<b>742,52</b>	
Обед							
	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
	Борщ с капустой и картофелем	250	5,55	7,04	11,63	132,04	82/2017м
	Биточки (со сметанным с томатом соусом )	100	8,50	19,32	10,99	253,78	268/331/2017м
	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	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
	Печенье	28	2,10	3,70	17,80	116,00	п.г.
<b>Итого:</b>		<b>898</b>	<b>26,24</b>	<b>40,50</b>	<b>141,01</b>	<b>1039,79</b>	
Полдник							
	Пирожок с картофелем	80	5,04	2,91	32,74	177,60	406/2017м
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>430</b>	<b>6,64</b>	<b>3,51</b>	<b>67,64</b>	<b>328,40</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1888</b>	<b>47,6587</b>	<b>71,3569</b>	<b>317,6273</b>	<b>2110,7045</b>	

2

**ВТОРНИК**

**ЗАВТРАК**

Омлет с запеченным картофелем	200	14,20	11,36	21,09	466,60	213/2017м
Овощи посезонно (помидор)	100	0,60	0,00	3,80	14,00	70/71/2017м
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54	379/2017м
Булочка Российская	40	2,81	3,21	19,48	118,00	430/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>560</b>	<b>23,62</b>	<b>17,38</b>	<b>78,03</b>	<b>783,14</b>	

**Обед**

Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,7	76	67/2017м
Суп картофельный (с горохом)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/2017м
Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,06	38,13	276,93	204/2017м
Кисель 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
Пряник	30	1,80	4,30	16,00	109,00	п.т.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>820</b>	<b>23,497</b>	<b>23,858</b>	<b>130,155</b>	<b>857,44</b>	

**Полдник**

Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	429/2017м
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,94	376/2017м
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	п.т.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>375</b>	<b>9,10</b>	<b>7,27</b>	<b>67,34</b>	<b>371,69</b>	

**Итого за день:**

<b>Итого за день:</b>	<b>1755</b>	<b>56,217</b>	<b>48,5</b>	<b>275,525</b>	<b>2012,27</b>	
-----------------------	-------------	---------------	-------------	----------------	----------------	--

## СРЕДА

## ЗАВТРАК

Шницель мясной (со сметанным соусом)	100	8,50	19,32	10,99	253,78	268/330/2017м
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312/2017м
Овощи посезонно (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/71/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>16,38</b>	<b>25,59</b>	<b>71,37</b>	<b>584,47</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с яблоками	100	1,06	8,48	8,52	114,68	60/2017м
Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	115,75	113/2017м
Плов из птицы (куры)	210	19,47	10,98	38,27	329,81	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
Печенье (Сэндвич)	25	1,25	5,00	15,25	112,50	п.т
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>825</b>	<b>29,22</b>	<b>30,70</b>	<b>131,67</b>	<b>932,24</b>	
<b>Полдник</b>						
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.
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>430</b>	<b>16,64</b>	<b>11,68</b>	<b>56,7</b>	<b>397,48</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1855</b>	<b>62,2329</b>	<b>67,9723</b>	<b>259,7368</b>	<b>1914,185</b>	

**ЧЕТВЕРГ**

**ЗАВТРАК**

Запеканка творожная с морковью	185	17,91	11,34	32,19	307,71	224/2017м
Сметана	15	0,38	3,00	0,51	30,90	п.т.
Какао с молоком	180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/2017м
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15/2017м
Фрукты (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,2	338/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>565</b>	<b>29,11</b>	<b>22,87</b>	<b>80,58</b>	<b>650,55</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи посезонно (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/71/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,02	6,18	9,87	112,18	88/2017м
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)	100	10,96	8,55	14,11	177,58	267К/330М
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00	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
Мини Круасан	18	1,08	2,88	9,90	70,20	п.т.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>888</b>	<b>34,22</b>	<b>29,19</b>	<b>131,63</b>	<b>915,89</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка Домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318,00	424/2017м
Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15/2017м
Чай с лимоном	200	0,24	0,01	15,25	63,32	377/2017м
Зефир	40	0,04	0,04	34,00	128,00	п.т.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>360</b>	<b>12,2</b>	<b>18,467</b>	<b>93,17</b>	<b>581,32</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1813</b>	<b>75,533</b>	<b>70,528</b>	<b>305,382</b>	<b>2147,76</b>	

**ПЯТНИЦА**

**ЗАВТРАК**

Гуляш (50/50)	100	18,89	19,32	4,00	265,56	260/2017м
Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,70	9,02	45,07	292,50	302/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>31,24</b>	<b>31,99</b>	<b>88,40</b>	<b>767,31</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из капусты квашеной	100	1,707	5,04	8,46	85,70	47/2017м
Суп картофельный (с рисом)	250	5,71	6,70	12,66	133,88	138/2004л
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,60	229/2017м
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312/2017м
Кисель 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
Вафли	30	0,80	1,00	23,20	106,20	п.т.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>900</b>	<b>32,77</b>	<b>28,13</b>	<b>128,13</b>	<b>914,34</b>	
<b>Полдник</b>						
Сосиска в тесте	100	9,60	13,80	26,90	270,00	420/2017м
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
Мармелад	50	0,60	0,10	10,12	39,50	п.т.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>11,2</b>	<b>13,9</b>	<b>57,215</b>	<b>394,3</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1850</b>	<b>75,2162</b>	<b>74,0168</b>	<b>273,7478</b>	<b>2075,945</b>	

## ПОНЕДЕЛЬНИК

## ЗАВТРАК

Каша молочная Дружба	250	6,10	7,07	53,00	295,12	175/2017м
Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Булочка Октябренок	60	6,78	1,74	25,455	144,75	427/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>20,86</b>	<b>15,113</b>	<b>111,32</b>	<b>660,7</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	41/2010м
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом)	100	7,90	8,10	8,93	139,98	279/331/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	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
Конфета Птичье молоко	14	0,35	3,08	8,26	64,20	п.т
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>884</b>	<b>24,0045</b>	<b>25,6405</b>	<b>131,9159</b>	<b>870,917</b>	
<b>Полдник</b>						
Пирожок с повидлом	100	5,76	2,34	55,56	268,00	406/2017м
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>400</b>	<b>7,16</b>	<b>2,74</b>	<b>85,56</b>	<b>396,8</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1834</b>	<b>52,0215</b>	<b>43,4935</b>	<b>328,7909</b>	<b>1928,437</b>	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)	100	8,70	8,26	12,08	157,32	239/331/2017м
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304/2017м
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	53/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Какао с молоком	180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>21,55</b>	<b>22,41</b>	<b>98,53</b>	<b>682,60</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	67/2017м
Рассольник ленинградский	250	2,40	6,43	16,53	133,28	96/2017м
Поджарка	100	15,64	16,69	4,93	232,61	251/2017м
Картофель отварной	180	3,60	7,38	29,16	199,80	310/2017м
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м
Вафли	30	0,80	1,00	23,20	106,20	п.т.
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>900</b>	<b>28,62</b>	<b>36,69</b>	<b>139,53</b>	<b>1007,39</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка Плюшка	100	7,28	12,52	43,92	318,00	430/2017м
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.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>13,68</b>	<b>17,62</b>	<b>63,635</b>	<b>464,5</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1850</b>	<b>63,8512</b>	<b>76,7277</b>	<b>301,6945</b>	<b>2154,4872</b>	



## СРЕДА

## ЗАВТРАК

Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188 М
Молоко сгущенное	30	1,50	2,49	16,80	96,50	371К/2016
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>560</b>	<b>13,40</b>	<b>19,02</b>	<b>102,33</b>	<b>641,49</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с изюмом ( курагой) с маслом	100	1,26	8,45	22,28	170,18	66/2017М
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,02	5,82	9,20	117,65	88/2017м
Плов из птицы (куры)	210	19,47	10,98	38,27	329,805	291/2017м
Кисель 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
Пряник	30	1,80	4,30	16,00	109,00	п.т.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>830</b>	<b>33,92</b>	<b>30,28</b>	<b>137,54</b>	<b>973,90</b>	
<b>Полдник</b>						
Печенье Курабье	60	3,84	14,94	36,48	295,20	п.т.
Чай с лимоном	200	0,27	0,01	15,25	63,32	377/2017м
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	п.т.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>355</b>	<b>6,77</b>	<b>17,33</b>	<b>65,79</b>	<b>446,87</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1745</b>	<b>54,0876</b>	<b>66,6211</b>	<b>305,655</b>	<b>2062,255</b>	

четверг

ЗАВТРАК

Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/332/2017м
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,70	9,02	45,07	292,50	302/2017м
Овощи посезонно (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/71/2017м
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54	379/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>27,77</b>	<b>23,16</b>	<b>85,05</b>	<b>677,04</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	52/2017м
Суп картофельный (с макаронными изделиями)	250	3,20	4,10	22,65	140,30	103/2017м
Рыба припущенная	100	18,45	4,53	1,48	119,01	227/2017м
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312/2017м
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
Конфета Птичьё молоко	14	0,35	3,08	8,26	64,20	п.т
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>884</b>	<b>31,49</b>	<b>24,22</b>	<b>115,28</b>	<b>806,94</b>	
<b>Полдник</b>						
Ватрушка с творогом	80	10,24	6,08	32,40	224,48	410/2017м
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>380</b>	<b>11,64</b>	<b>6,48</b>	<b>62,4</b>	<b>353,28</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1864</b>	<b>70,8994</b>	<b>53,8618</b>	<b>262,7358</b>	<b>1837,2611</b>	

**ПЯТНИЦА**

**ЗАВТРАК**

Котлеты рубленные из птицы (со сметанным соусом)	100	12,20	13,87	9,13	210,98	294/330/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	309/2017м
Икра кабачковая	100	1,63	1,60	10,27	104,00	101/2004л
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>23,65</b>	<b>21,75</b>	<b>91,62</b>	<b>699,99</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи посезонно (помидор)	100	0,60	0,00	3,80	14,00	70/71/2017м
Борщ с картофелем и фасолью	250	6,80	7,04	11,63	137,04	84/2017м
Жаркое по-домашнему (свинина)	250	17,57	42,14	23,69	547,14	259/2017м
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
Мини Круасан	18	1,08	2,88	9,90	70,20	п.т.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>858</b>	<b>30,93</b>	<b>52,76</b>	<b>107,02</b>	<b>1027,88</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка Веснушка	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.
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>430</b>	<b>12,64</b>	<b>10,49</b>	<b>62,54</b>	<b>395,4</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1888</b>	<b>67,22</b>	<b>84,99</b>	<b>261,18</b>	<b>2123,26</b>	
<b>Итого по меню:</b>	<b>18342</b>	<b>624,93</b>	<b>658,07</b>	<b>2892,08</b>	<b>20366,57</b>	
<b>т.ч. итого за завтрак</b>	<b>5795</b>	<b>222,36</b>	<b>226,62</b>	<b>916,21</b>	<b>6889,82</b>	
<i>среднее значение за завтрак</i>	<i>579,5</i>	<i>22,24</i>	<i>22,66</i>	<i>91,62</i>	<i>688,98</i>	
<b>итого за обед</b>	<b>8687</b>	<b>294,90</b>	<b>321,97</b>	<b>1293,88</b>	<b>9346,71</b>	
<i>среднее значение за обед</i>	<i>868,7</i>	<i>29,49</i>	<i>32,20</i>	<i>129,39</i>	<i>934,67</i>	
<b>итого за полдник</b>	<b>3860</b>	<b>107,67</b>	<b>109,48</b>	<b>681,99</b>	<b>4130,04</b>	
<i>среднее значение за полдник</i>	<i>386</i>	<i>10,77</i>	<i>10,95</i>	<i>68,20</i>	<i>413,004</i>	
<b>потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для учающихся</b>		<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	
<b>исполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% обед 30-35%+ полдник 10-15%) в среднем 65-70%</b>		<b>69</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>75</b>	

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".