


Согласовано:

Директор

МБОУ г. Шахты "Гимназия № 10"

  
Н.А. Попова

" 01 " 2023г.

С утверждаю:

Директор

И.В. Галивадзе И.В.

  
И.В. Галивадзе

" 01 " 2023г.

### Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся в 1-4 классах (во 2-ю смену - для ОВЗ полдник) в МБОУ "Гимназия № 10" г.Шахты на 2023 год

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

1-я неделя

### ПОНЕДЕЛЬНИК

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>		

### ВТОРНИК

Полдник							
Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	429/2017м	
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м	
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35		
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>355</b>	<b>9,08</b>	<b>7,27</b>	<b>65,84</b>	<b>365,60</b>		

### СРЕДА

Полдник							
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>		

### ЧЕТВЕРГ

Полдник							
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	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м	
Зефир	40	0,04	0,04	34,00	128,00		
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>340</b>	<b>12,2</b>	<b>18,467</b>	<b>91,65</b>	<b>574,99</b>		

2

**ПЯТНИЦА**

Полдник							
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		
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>11,20</b>	<b>13,9</b>	<b>57,22</b>	<b>394,30</b>		

2-я неделя

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Полдник							
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>		

**ВТОРНИК**

Полдник							
Булочка Плюшка	100	7,28	12,52	43,92	318,00	766/2004Л	
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>63,64</b>	<b>464,50</b>		

**СРЕДА**

Полдник							
Печенье Курабье	60	3,84	14,94	36,48	295,20	п.т.	
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м	
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	п.т.	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>335</b>	<b>6,74</b>	<b>17,32</b>	<b>64,27</b>	<b>440,54</b>		

**четверг**

Полдник							
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>		

**ПЯТНИЦА**

	<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 по меню:</b>	<b>3800</b>	<b>107,62</b>	<b>109,476</b>	<b>677,446</b>	<b>4111,29</b>	
<b>в т.ч.</b>						
<b>итого за полдник</b>	<b>3800</b>	<b>107,62</b>	<b>109,476</b>	<b>677,446</b>	<b>4111,29</b>	
<b>среднее значение за полдник</b>	<b>380,00</b>	<b>10,76</b>	<b>10,95</b>	<b>67,74</b>	<b>411,13</b>	
Норма полдника по СанПин 10%- 15% ±	300	7,7-11,55	7,9-11,85	33,5-50,25	235-352,5	

*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, 12 лет и старше*

Использованная литература:

- Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.
- Сборник рецептур 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".