

Согласовано:  
Директор  
МБОУ ООШ №28 г.Шахты

Утверждаю:  
ИП И.В. Галдавадзе

\_\_\_\_\_ Д.В. Цапенко

\_\_\_\_\_ И.В. Галдавадзе

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023г.

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023г.

### Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 классов) в МБОУ ООШ №28 г.Шахты на 2023 года (I смена)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
		грамм	б	ж		
<b>1я- неделя</b>		<b>1-день</b>				
		<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная с маслом, сахаром	200	5,55	9,75	38,51	264,55	181/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	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
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м
Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00	20,20	88,00	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>730</b>	<b>10,37</b>	<b>17,8</b>	<b>101,50</b>	<b>611,49</b>	
<b>1я- неделя</b>		<b>2-день</b>				
		<b>ВТОРНИК</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>						
Плов (из свинины)	200	21,83	19,95	37,54	418	265/2017м
Салат из капусты квашеной	60	1,024	3,02	5,08	51,42	47/2017м
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
Фрукты (апельсин)	180	1,69	0,22	21,15	84,60	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>700</b>	<b>33,36</b>	<b>29,21</b>	<b>116,91</b>	<b>856,56</b>	
<b>1я- неделя</b>		<b>3-день</b>				
		<b>СРЕДА</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>						
Шницель мясной (со сметанным соусом)	90	7,65	17,39	9,89	228,40	268/330/2017м
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017м
Овощи (огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Мармелад	15	0,03	0,00	9,80	39,32	п.т
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Фрукты (банан)	180	2,70	0,59	37,80	160,20	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>715</b>	<b>17,33</b>	<b>23,25</b>	<b>112,66</b>	<b>725,16</b>	
<b>1я- неделя</b>		<b>4-день</b>				

**ЧЕТВЕРГ****ЗАВТРАК**

Запеканка творожная с морковью	160	15,49	9,81	27,84	266,13	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 (мандарин)	100	0,8	0,2	7,53	38	338/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00	20,20	88,00	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>710</b>	<b>27,97</b>	<b>21,02</b>	<b>91,22</b>	<b>677,77</b>	

**1я- неделя****5-день****ПЯТНИЦА****ЗАВТРАК**

Гуляш (45/45)	90	17,00	17,39	3,60	239,00	260/2017м
Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,42	7,52	37,56	243,75	304/2017м
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
Печенье Курабье	30	1,92	7,47	18,24	147,60	п,т,
Фрукты (апельсин)	180	1,69	0,22	21,15	84,60	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>730</b>	<b>31,16</b>	<b>34,94</b>	<b>117,29</b>	<b>900,04</b>	

**2я- неделя****6-день****ПОНЕДЕЛЬНИК**

Каша молочная Дружба	205	5,00	5,80	43,46	242,00	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
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00	20,20	88,00	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>745</b>	<b>14,38</b>	<b>12,5</b>	<b>106,32</b>	<b>594,85</b>	

**2я- неделя****7-день****ВТОРНИК****ЗАВТРАК**

Рыба, тушенная в томате с овощами	100	14,85	8,01	6,80	158,40	229/2017м
Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	304/2017м
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	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
Фрукты (апельсин)	180	1,69	0,22	21,15	84,60	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>710</b>	<b>28,05</b>	<b>19,08</b>	<b>103,97</b>	<b>690,98</b>	

**8я- неделя****8-день****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 (банан)	180	2,70	0,59	37,80	160,20	
Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00	20,20	88,00	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>790</b>	<b>16,5</b>	<b>19,01</b>	<b>145,63</b>	<b>823,69</b>	

**2я- неделя****9-день****ЧЕТВЕРГ****ЗАВТРАК**

Рагу из свинины	200	17,80	12,80	21,60	250,00	263/2017м
Овощи (огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	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
Кондитерские изделия (печенье)	15	1,125	1,98	9,54	69,6	п.т

Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,53	38	338/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>595</b>	<b>26,22</b>	<b>17,85</b>	<b>74,01</b>	<b>551,14</b>	
<b>2я- неделя</b>						
<b>10-день</b>						
<b>ПЯТНИЦА</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)	90	10,98	12,48	8,22	189,88	294/330/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	309/2017м
Икра кабачковая	60	0,98	0,96	6,16	62,40	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
Фрукты (апельсин)	180	1,69	0,22	21,15	84,60	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>700</b>	<b>22,39</b>	<b>18,96</b>	<b>101,19</b>	<b>682,53</b>	

<b>Итого по меню</b>	<b>7125</b>	<b>227,73</b>	<b>213,62</b>	<b>1070,70</b>	<b>7114,21</b>	
<i>среднее значение за завтрак (при норме 500гр.)</i>	712,5	22,77	21,36	107,07	711,42	
<b>Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	
<b>Выполнение (от суточной потребности) % (при норме 20-25%)</b>		<b>30</b>	<b>27</b>	<b>32</b>	<b>30</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 и от 24.08.2021 для обучающихся возрастной категории 7-11 лет*

*Использованная литература:* \_\_\_\_\_