

**Примерное 2-х недельное меню
для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих
начальное общее образование (1-4 классов) 1 смена (завтрак).**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
		б	ж	у		
1я-неделя						
1-день						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом, сахаром 180/10/10	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)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017м
Итого за прием пищи	550	9,45	17,88	83,26	532,29	
1я-неделя						
2-день						
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
Омлет с запеченным картофелем со сливочным маслом	200/5	14,20	11,36	21,09	466,60	213/2017м
Икра кабачковая	60	0,98	0,96	6,16	62,40	101/2004л
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,17	2,68	15,93	100,6	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
Итого за прием пищи	545	24,32	18,61	81,98	841,60	

1я-неделя

3-день

СРЕДА

ЗАВТРАК

Шницель мясной (со сметанным соусом) 60/30	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
Салат из свеклы отварной с маслом растительным и кукурузой	60	0,84	3,61	4,96	55,68	53/2017м
Кукуруза консервированная	20	0,62	0,04	1,3	8	29,/2016К
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Печенье «курабье»	18	1,15	3,02	12,33	81,18	
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Итого за прием пищи	558	16,73	29,27	81,97	661,5	

1я-неделя

4-день

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Запеканка творожная с морковью	160	15,49	9,81	27,84	266,13	224/2017м
Сметана	20	0,51	4,00	0,68	41,20	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)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи	535	26,78	22,31	75,42	614,87	

1я-неделя

5-день

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Гуляш (45/45)	90	17,00	17,39	3,60	239,00	260/2017м
Салат из свежей капусты с яблоком	60	0,65	1,52	4,38	33,78	46/2017м
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
Пряник	40	2,36	1,88	30,0	146,4	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М
Итого за прием пищи	560	29,77	28,71	108,40	811,78	

6-день

ПОНЕДЕЛЬНИК

2я-неделя

Каша молочная Дружба	200	4,88	5,66	42,40	236,00	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)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017М
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017М
Итого за прием пищи	560	13,34	12,44	87,02	509,65	

7-день

ВТОРНИК

2я-неделя

ЗАВТРАК

Тфтели рыбные (с соусом сметанным с томатом) 60/30	90	7,83	7,43	10,87	141,59	239/331/2017М
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
Огурец свежий по сезонно	20	0,16	0	0,5	2,8	70/71/2017М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М
Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	117,49	382/2017М
Итого за прием пищи	560	19,91	18,66	89,15	603,12	

8-день

СРЕДА

8я-неделя

ЗАВТРАК

Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188 М
Молоко стуженное	35	1,75	2,91	19,60	112,58	371К/2016

Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Фрукты (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017м
Итого за прием пищи	535	13,53	19,32	102,19	644,37	

2я-неделя 9-день

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком) 60/30	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/332/2017м
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,42	7,52	37,56	243,75	302/2017м
Овощи сезонно (огурец)	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)	30	2,25	3,96	19,08	139,20	п.т
Итого за прием пищи	560	28,42	25,58	95,50	761,49	

2я-неделя 10-день

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом) 60/30	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
Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	0,97	1,65	3,88	34,20	49/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Мармелад	32	0,032	0	25,41	102,72	
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Итого за прием пищи	552	20,72	19,43	103,17	672,45	
Итого по меню	5235	196,06	203,60	814,32	6164,53	
среднее значение за завтрак (при норме 500гр.)	523,5	19,61	20,36	81,43	616,45	

Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет	77	79	335	2350
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме 20-25%)	25	26	24	26

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 от 01.10.2020, с учетом корректировки от 27.01.2021 и от 24.08.2021 для обучающихся возрастной категории 7-11 лет

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".

**Примерное 2-х недельное меню
для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих
начальное общее образование (1-4 классов) II смена (обед).**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
		б	ж	у		
1я-неделя						
1-день						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Обед						
Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Борщ с капустой и картофелем 185/15	200	4,44	5,63	9,30	105,63	82/2017м
Биточки (со сметанным с томатом соусом) 60/30	90	7,65	17,39	9,89	228,40	268/331/2017м
Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	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
Итого:	740	20,98	30,51	109,68	799,70	
1я-неделя						
2-день						
ВТОРНИК						
Обед						
Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
Суп картофельный (с горохом) 185/15	200	4,39	4,22	13,23	118,60	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	701/2010M
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010M
Итого за прием пищи	700	20,08	16,70	107,77	688,39	
1я-неделя						
3-день						
СРЕДА						
Обед						
Салат из моркови с яблоками с маслом	60	0,64	5,09	5,11	68,81	60/2017M
Суп-лапша домашняя 185/15	200	2,05	4,43	9,30	92,60	113/2017M
Плов из пшцы (куры)	200	18,54	10,46	36,45	314,1	291/2017M
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010M
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010M
Итого за прием пищи	700	26,11	20,69	108,87	735,01	
1я-неделя						
4-день						

ЧЕТВЕРГ						
Обед						
Овощи сезонно (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017M
Щи из свежей капусты с картофелем 185/15	200	5,62	4,66	7,36	94,12	88/2017M
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом) 60/30	90	9,868	7,7	12,707	159,83	267K/330M
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	302/2017M
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010M
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010M
Итого за прием пищи	740	28,67	22,11	109,23	751,38	
1я-неделя						
5-день						

ПЯТНИЦА						
Обед						
Итого за прием пищи						
1я-неделя						

Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53/2017М
Суп картофельный (с рисом) 185/15	200	4,57	5,36	10,13	107,04	138/2004Л
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,60	229/2017М
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	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
Итого за прием пищи	750	29,50	22,26	94,24	711,89	

2я-неделя

6-день

ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед						
Салат из свежей капусты с маслом	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017М
Суп картофельный с клецками 185/15	200	2,85	3,67	15,03	115,40	154К/2016
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/30	90	7,11	7,29	8,04	125,98	279/331/2017М
Макаронные изделия отварные с маслом 145/5	150	5,4	4,9	32,8	196,8	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
Итого за прием пищи	740	20,55	18,56	109,86	700,35	

2я-неделя

7-день

ВТОРНИК

Обед						
Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017М
Рассольник ленинградский 185/15	200	1,92	5,14	13,22	106,62	96/2017М
Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом) 60/30	90	7,83	7,43	10,87	141,59	239/331/2017М
Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	304/2017М
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
Итого за прием пищи	740	19,11	20,77	123,22	756,81	
2я-неделя 8-день						
СРЕДА						
Обед						
Салат из моркови с изюмом (курагой) с маслом	60	0,75	5,07	13,37	102,11	66/2017М
Щи из свежей капусты с картофелем 185/15	200	5,62	4,66	7,36	94,12	88/2017М
Плов из птицы (куры)	200	18,54	10,46	36,45	314,1	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
Итого за прием пищи	700	29,29	20,92	108,97	757,59	
2я-неделя 9-день						

четверг						
Обед						
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52/2017М
Суп картофельный (с макаронными изделиями) 185/15	200	2,56	3,28	18,12	112,24	103/2017М
Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком) 60/30	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/332/2017М
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	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
Итого за прием пищи	750	29,36	27,81	114,08	841,35	
2я-неделя 10-день						

ПЯТНИЦА						
Обед						
Салат из капусты квашеной	60	1,024	3,02	5,08	51,42	47/2017М

Борщ с каргофелем и фасолью 185/15	200	5,44	5,63	9,30	109,63	84/2017м
Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом) 60/30	90	10,98	12,48	8,22	189,88	294/330/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом 145/5	150	5,4	4,9	32,8	196,8	309/2017м
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
Итого за прием пищи	740	27,72	26,74	113,41	807,23	
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	
Итого по меню:	7300	251,3578	227,0542	1099,308	7549,704	
итого за обед	7300	251,3578	227,0542	1099,308	7549,704	
среднее значение за обед (при норме 700 гр.)	730	25,14	22,71	109,93	754,97	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет		77	79	335	2350	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме: обед 30-35%) в среднем 32,5%		33	28,7	32,8	32,13	

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:

- 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"

Исполнитель: Чернов Кирилл / Александрович

Заказчик: Детский центр здоровья детей

Д.В. Валенко

