

Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ №30 г.Шахты
 Плужникова Т.С./

Утверждаю:
 Директор ООО "Виктория-В"
 Рябцева В.В./

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся (1-4 классов), получающих начальное общее образование в МБОУ СОШ №30 г.Шахты на 2023 учебного года (II смена)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергетическая 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	200	4,44	5,63	9,30	105,63	82/2017м
Биточки (со сметанным с томатом соусом)	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
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого:	840	21,38	30,91	119,48	843,7	
1я- неделя						
2-день						
ВТОРНИК						
Обед						
Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
Суп картофельный (с горохом)	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	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Фрукты (апельсин)	180	1,69	0,22	21,15	84,60	
Итого за прием пищи	880	21,77	16,92	128,92	772,99	
1я- неделя						
3-день						
СРЕДА						
Обед						
Салат из моркови с яблоками с маслом	60	0,64	5,09	5,11	68,81	60/2017м
Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,30	92,60	113/2017м
Плов из птицы (куры)	200	18,54	10,46	36,45	314,1	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
Фрукты (банан)	180	2,70	0,59	37,80	160,20	
Итого за прием пищи	880	28,805	21,275	146,668	895,21	
1я- неделя						
4-день						
ЧЕТВЕРГ						
Обед						
Овощи (огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,62	4,66	7,36	94,12	88/2017м
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)	90	9,868	7,7	12,707	159,83	267к/330М
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
Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,53	38	
Итого за прием пищи	840	29,47	22,31	116,76	789,38	
1я- неделя						
5-день						

ПЯТНИЦА						
Обед						
Салат из капусты квашеной	60	1,024	3,02	5,08	51,42	47/2017м
Суп картофельный (с рисом)	200	4,57	5,36	10,13	107,04	138/2004л
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	14,85	8,01	6,80	158,40	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
Фрукты (апельсин)	180	1,69	0,22	21,15	84,60	
Итого за прием пищи	930	29,58	22,14	115,39	785,97	
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 клёцками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	154к/2016
Тфтели (мясные с соусом сметанным с томатом)	90	7,11	7,29	8,04	125,98	279/331/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	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
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за прием пищи	840	20,95	18,96	119,66	744,35	
2я-неделя 7-день ВТОРНИК						
Обед						
Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,62	96/2017м
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	14,85	8,01	6,80	158,40	229/2017м
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017м
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
Фрукты (апельсин)	180	1,69	0,22	21,15	84,60	
Итого за прием пищи	930	27,18	21,57	124,24	791,97	
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	200	5,62	4,66	7,36	94,12	88/2017м
Плов (из свинины)	200	21,83	19,95	37,54	418	265/2017м
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
Фрукты (банан)	180	2,70	0,59	37,80	160,20	
Итого за прием пищи	880	35,28	31,00	147,86	1021,69	
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)	200	2,56	3,28	18,12	112,24	103/2017м
Рагу из птицы	200	12,60	9,80	19,40	222,00	255/332/2017м
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
Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,53	38	
Итого за прием пищи	800	21,20	17,63	100,12	653,85	
2я-неделя 10-день ПЯТНИЦА						
Обед						
Овощи (помидор свежий)	60	0,36	0,00	2,28	8,40	70/71/2017м
Борщ с картофелем и фасолью	200	5,44	5,63	9,30	109,63	84/2017м
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
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
Фрукты (апельсин)	180	1,69	0,22	21,15	84,60	
Итого за прием пищи	920	28,75	23,93	131,76	848,81	
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	