



**Примерное 2-х недельное меню
 для организации бесплатного горячего питания обучающихся в 1-
 4 классах (во 2-ю смену - для ОВЗ полдник) в МБОУ СОШ №30
 г.Шахты на 2023 год**

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

1-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Полдник							
	Пирожок с картофелем	80	5,04	2,91	32,74	177,60	406/2017м
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54	379/2017м
	Кисло-молочный напиток ("Актимель", "Иммунеле")	100	2,70	1,50	11,50	73,00	389/2017м
	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
	Итого за прием пищи	510	11,19	7,42	73,28	407,14	

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	
	Фрукты (апельсин)	180	1,69	0,22	21,15	84,60	
	Итого за прием пищи	535	10,77	7,48	86,99	450,2	

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.
	Кондитерские изделия (печенье)	45	1,97	0,50	18,55	94,05	

	Фрукты (банан)	180	2,70	0,59	37,80	160,20	
Итого за прием пищи		505	20,71	12,17	98,35	585,73	
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	
	Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,53	38	338/2017м
Итого за прием пищи		440	13	18,67	99,18	612,99	
ПЯТНИЦА							
	Полдник						
	Сосиска в тесте	100	9,60	13,80	26,90	270,00	420/2017м
	Сок фруктовый, т/п	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
	Мармелад	50	0,60	0,10	10,12	39,50	
	Фрукты (апельсин)	180	1,69	0,22	21,15	84,60	
Итого за прием пищи		530	12,89	14,117	78,37	478,9	
2-я неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
	Полдник						
	Пирожок с повидлом	100	5,76	2,34	55,56	268,00	406/2017м
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54	379/2017м
	Кисло-молочный напиток ("Актимель", "Иммунеле")	100	2,70	1,50	11,50	73,00	389/2017м
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м
Итого за прием пищи		480	11,71	6,65	91,2	475,54	
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.
	Фрукты (апельсин)	180	1,69	0,22	21,15	84,60	
Итого за прием пищи		530	15,37	17,84	84,79	549,1	
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.
	Фрукты (банан)	180	2,70	0,59	37,80	160,20	
Итого за прием пищи		515	9,44	17,912	102,07	600,74	
четверг							
	Полдник						
	Ватрушка с творогом	80	10,24	6,08	32,40	224,48	410/2017м
	Какао с молоком	180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/2017м

Сок фруктовый, т/п	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,53	38	338/2017м
Итого за прием пищи	560	15,703	9,466	75,952	454,02	

ПЯТНИЦА

Полдник						
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.
Зефир	40	0,04	0,04	34,00	128,00	338/2017м
Фрукты (апельсин)	180	1,69	0,22	21,15	84,60	
Итого за прием пищи	500	13,77	10,147	102,99	542	

Итого по меню:	5105	134,553	121,87	893,158	5156,36	
в т.ч.						
итога за полдник	5105	134,55	121,87	893,158	5156,36	
среднее значение за полдник	510,50	13,46	12,19	89,32	515,64	
Норма полдника по СанПин 1	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

Использованная литература:

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 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".

"
B./

