

Согласовано:
Директор

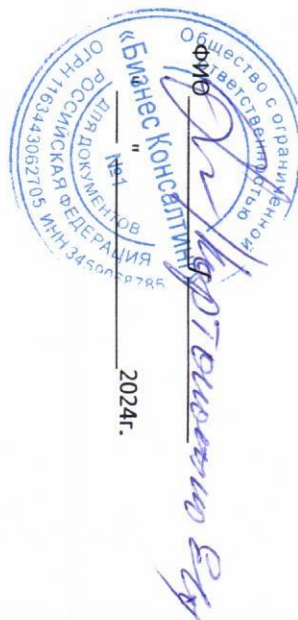
ФИО _____ / _____

" ____ " _____ 2024г.

Примерное 2-х недельное меню

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся с ОВЗ в 1-4 классах (в 1-ю смену - завтрак и обед, во 2-ю смену - обед и полдник) в _____ на - 2024 год

Утверждаю:
ООО "Бизнес Консалтинг"



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

1-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

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
Итого за прием пищи	530	9,37	17,8	81,30	523,49	

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
Бигочки (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
Печенье	28	2,10	3,70	17,80	116,00	п.т.
Итого:	768	23,08	34,21	127,48	915,7	
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
Итого за прием пищи	430	6,64	3,51	67,64	328,40	
Итого за день:	1728	39,09	55,522	276,416	1767,59	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Омлет с запеченным картофелем	200	14,20	11,36	21,09	466,60	213/2017м
Овощи посезонно (помидор)	60	0,36	0,00	2,28	8,40	70/71/2017м
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
Итого за прием пищи	520	23,38	17,38	76,51	777,54	

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	
Макаронны 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	
Пряник	30	1,80	4,30	16,00	109,00	п.т.	
Итого за прием пищи	730	21,88	21,00	123,77	797,39		
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 асортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	п.т.	
Итого за прием пищи	355	9,08	7,27	65,84	365,60		
Итого за день:	1605	54,339	45,646	266,118	1940,53		

СРЕДА

ЗАВТРАК									
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 сезонно (огурец)	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.г			
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м			
Итого за прием пищи	535	14,63	22,66	74,86	564,96				
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			
Печенье (Сэндвич)	25	1,25	5,00	15,25	112,50	п.г			
Итого за прием пищи	725	27,36	25,69	124,12	847,51				
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.г			
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м			
Итого за прием пищи	430	16,64	11,68	56,7	397,48				
Итого за день:	1690	58,62	60,022	255,678	1809,95				

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	7,93	38	338/2017м	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м	
Итого за прием пищи	510	26,97	21,02	71,42	589,77		
Обед							
Овощи посезонно (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	707/1/2017м	
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	
Мини Круасан	18	1,08	2,88	9,90	70,20	п.т.	
Итого за прием пищи	758	29,75	24,99	119,13	821,58		
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	п.т.	
Итого за прием пищи	340	12,2	18,467	91,65	574,99		
Итого за день:	1608	68,918	64,478	282,199	1986,34		

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	302/2017м			
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.			
Итого за прием пищи	550	29,47	34,73	96,14	815,44				
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, 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			
Вафли	30	0,80	1,00	23,20	106,20	п.т.			
Итого за прием пищи	780	30,336	23,814	118,135	825,77				
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	п.т.			
Итого за прием пищи	350	11,2	13,9	57,215	394,3				
Итого за день:	1680	71,006	72,439	271,49	2035,51				

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК								
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		
Итого за прием пищи	545	13,38	12,5	86,12	506,85			
Обед								
Салат из свежей капусты с маслом	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м		
Суп картофельный с клёпками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	154к/2016		
Тефтели (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		
Конфета Птичье молоко	14	0,35	3,08	8,26	64,20	п.т		
Итого за прием пищи	754	20,898	21,636	118,119	764,55	0		
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		
Итого за прием пищи	400	7,16	2,74	85,56	396,8			
Итого за день:	1699	41,438	36,876	289,799	1668,2			

		ВТОРНИК					
ЗАВТРАК							
	Тфтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)	90	7,83	7,43	10,87	141,59	239/31/2017м
	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
	Итого за прием пищи	520	19,34	18,28	86,89	589,57	
	Обед						
	Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
	Расольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,62	96/2017м
	Полджарка	90	14,08	15,02	4,44	209,35	251/2017м
	Картофель отварной	150	3,00	6,15	24,30	166,50	310/2017м
	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
	Вафли	30	0,80	1,00	23,20	106,20	п.т.
	Итого за прием пищи	770	25,46	30,71	127,79	893,77	
	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.
	Итого за прием пищи	350	13,68	17,62	63,635	464,5	
	Итого за день:	1640	58,479	66,615	278,317	1947,844	

СРЕДА

ЗАВТРАК									
Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188/2010 M			
Молоко стуженное	30	1,50	2,49	16,80	96,50	371K/2016			
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017M			
Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,53	38	338/2017M			
Итого за прием пищи	510	13,60	18,62	95,16	613,49				
Обед									
Салат из моркови с изюмом (курагой) с маслом	60	0,75	5,07	13,37	102,11	66/2017M			
Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,62	4,66	7,36	94,12	88/2017M			
Плов из птицы (куры)	200	18,54	10,46	36,45	314,1	291/2017M			
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017M			
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			
Пряник	30	1,80	4,30	16,00	109,00	п.т.			
Итого за прием пищи	730	31,09	25,22	124,97	866,59				
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	377/2017M			
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	п.т.			
Итого за прием пищи	335	6,74	17,322	64,27	440,54				
Итого за день:	1575	51,431	61,157	284,395	1920,62				

четверг

ЗАВТРАК									
Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	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 посезонно (отурец)	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			
Итого за прием пищи	545	27,30	23,60	85,96	691,89				
Обед									
Салат из свеклы отварной	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			
Рыба припущенная	90	16,61	4,08	1,33	107,11	227/2017М			
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017М			
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			
Конфета Птичье молоко	14	0,35	3,08	8,26	64,20	п.т			
Итого за прием пищи	754	27,83	19,59	103,22	702,41				
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			
Итого за прием пищи	380	11,64	6,48	62,4	353,28				
Итого за день:	1679	66,7648	49,6642	251,576	1747,58				

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК								
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		
Итого за прием пищи	520	20,70	18,74	80,04	597,93			
ОБЕД								
Овощи посезонно (помидор)	60	0,36	0,00	2,28	8,40	70/71/2017м		
Борш с картофелем и фасолью	200	5,44	5,63	9,30	109,63	84/2017м		
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	14,06	33,71	18,95	437,72	259/2017м		
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		
Мини Круасан	18	1,08	2,88	9,90	70,20	п.т.		
Итого за прием пищи	718	25,81	42,92	98,44	885,45			
ПОЛДНИК								
Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	38,24	222,40	429/2017м		
Молоко (т/л)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	п.т.		
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м		
Итого за прием пищи	430	12,64	10,49	62,54	395,4			
Итого за день:	1668	59,151	72,151	241,0205	1878,78			

Итого по меню:	16572	569,2368	584,5702	2697,0085	18702,944	
в т. Итого за завтрак	5285	198,13	205,316	834,41	6270,93	
Среднее значение за завтрак	528,5	19,81	20,53	83,44	627,09	
Итого за обед	7487	263,4828	269,7782	1185,1565	8320,72	
Среднее значение за обед	748,7	26,35	26,98	118,52	832,07	
Итого за полдник	3800	107,62	109,476	677,446	4111,29	
Среднее значение за полдник	380,00	10,76	10,95	67,74	411,13	
Плотность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся		77	79	335	2350	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме завтрак 20-25% + обед 30-35% + полдник 10-15%) в среднем 70%		74	74	81	80	

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 рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта 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.: Делта 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".