

СОГЛАСОВАНО

Директором
МБОУ «Лицей № 13»



И.К. Агопова

«10» 01 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Оптима»



М.Ф. Марченко

«10» 01 2022 г.

ано,
лено
истов

г.

рченко

**Примерное двухнедельное меню ООО «Оптима» на горячее питание
для учащихся муниципальных школ
Пролетарского района г. Ростова-на-Дону
обучающихся с 5 по 11 класс из малообеспеченных семей и из
семей находящихся в социально опасном положении
(завтрак)**

Примерное двухнедельное меню
для организации питания обучающихся общеобразовательных школ с 5 по 11 класс
(завтрак)

Рецепт. сборник	Наименование блюд	Масса порций	белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность
1 неделя						
понедельник						
120/17	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,9	3,6	32,95	202,14
15/17	Сыр порционный	25	6,6	6,6		90
14/17	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
382/17	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6
	Батон домашний	60	4,76	0,6	29	141
338/17	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		695	21,01	22,19	94,36	688,24
вторник						
229/17	Рыба тушеная в томате с овощами	200	16,48	16,47	15,6	270
310/17	Картофель отварной	180	3,4	5,2	27,6	170,8
70/17	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
		725	25,57	22,51	90,42	660,20
среда						
291/17	Плов из филе птицы	225	19,9	23,8	32,8	366,8
70/17	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	Печенье	30	1,2	2,9	22,3	125
		607	26,85	27,54	102,52	713,20
четверг						
47/17	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5,0	8,46	85,7
261/17, 330/17	Печень тушенная в сметанном соусе	100	10,66	8,76	3,81	159
303/17	Каша гречневая	180	5,5	5,76	30,63	174,6
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
		665	23,08	20,30	89,10	632,70
пятница						
260/17	Гуляш из свинины	100	12,4	16,55	3,85	226,4
303/17	Каша пшеничная	180	3,8	5,09	29,5	182,88
70/17	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
338/17	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		782	22,55	23,08	95,47	701,18

Суббота

209/17	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0
204/17	Макаронные изделия отварные с сыром	200	10,8	12,40	42,6	334,0
382/17	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
338/17	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		630	23,73	21,54	94,50	680,10

2 неделя

понедельник

175/17	Каша молочная "Дружба"	250	6,06	4,2	40,69	204,88
15/17	Сыр порционный	25	6,6	6,6		90
14/17	Масло сливочное	15	1,2	8,88	1,95	99
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,68	14,7	100,6
	Батон домашний	60	4,76	0,6	29	141
338/17	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		700	22,42	23,56	101,04	705,98

вторник

209/17	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0
234/17, 331/17	Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	100/50	12,27	10,12	25,14	224,88
312/17	Пюре картофельное	180	3,07	5,76	24,48	164,7
70/17	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
		715	26,13	21,32	97,14	671,98

среда

279/17, 331/17	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	7,88	12,2	13,4	220
303/17	Каша ячневая	180	3,88	5,07	30	211,1
70/17	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
		675	17,45	18,11	90,62	650,50

четверг

53/17	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	0,65	4,12	19,28	82,9
259/17	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	12,78	22,27	20,81	361,62
382/17	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
		570	22,64	30,69	88,87	716,52

пятница

224/17	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным (170/20)	190	11,92	21,62	40,62	395,14
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Батон домашний	50	3,24	0,05	24,15	117,5
338/17	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47
		555	15,63	21,99	90,07	619,64

Суббота

318/16, 331/17	Биточек рубленый из мяса птицы с соусом сметанным с томатом	100/50	10,78	15,25	12,77	250,2
-------------------	---	--------	-------	-------	-------	-------

309/17	Макаронные изделия отварные	180	4,6	5,4	31,73	202,1
70/17	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
338/17	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47
		775	21,47	21,79	102,02	718,70

Итого за завтрак		268,53	274,62	1136,13	8158,94
Среднее значение за завтрак		22,37	22,88	94,67	679,91
Выполнение СанПиН 2020		24,80%	24,80%	24,70%	24,90%

		Норма
Распределение ЭЦ	24,90%	20-25%

Для приготовления блюд используется продукция с водосодержащими элементами - с целью поддержания микронутриентов в организме детей.

В рационе - йодированная соль, морская рыба.

В меню сезонные овощи, включены в сложный гарнир.

Предусмотрено использования хлеба с содержанием микро и макронутриентов, молоко витаминизированное.

При составлении меню использована литература:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. изд. ДеЛи плюс, 2017 г.,

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждениях Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016 г.

Примерное меню разрабатывается на период не менее двух недель для каждой возрастной группы детей (п.8.1.4. СанПиН 2.3.2.4.3590-20)

Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

В журнале прошнуров
пронумеровано и скреп
печатью 4 л

« . » 20

Генеральный директор
ООО «Оптима»

М.Ф. Ма

М.П.

