

СОГЛАСОВАНО

Директором
МБОУ «Лицей № 13»



И.К. Агопова

«10» 01 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Оптима»



М.Ф. Марченко

«10» 01 2022 г.

овано,
еплено
_листов

20__ г.

Марченко

**Примерное двухнедельное меню ООО «Оптима» на горячее питание
для обучающихся по образовательным программам
начального общего образования в муниципальных школах
Пролетарского района г. Ростова-на-Дону
в виде горячего обеда**

Примерное двухнедельное меню
для организации питания обучающихся общеобразовательных школ с 1 по 4 класс
(обед)

Рецепт, сборник	Наименование блюда	Масса порций	белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность
1 неделя						
понедельник						
101/04	Икра кабачковая	60	1,2	5,4		57,6
82/17	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	200/10/2	1,44	3,9	8,7	83
268/17	Биточек рубленый	90	14,78	15,25	12,77	250,2
171/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	4,3	39,73	214
342/17	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
		782	31,36	29,79	119,41	869,10
вторник						
70/17	Огурец по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
103/17	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/2	2,16	2,24	14	94,6
229/17	Рыба тушеная в томате с овощами	150	14,61	14,6	13,2	202,5
310/17	Картофель отварной	150	2,85	4,33	23,01	142,33
350/17	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,15	0,08	24,5	114,6
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
338/17	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
		932	25,86	22,69	120,76	780,23
среда						
47/17	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,0	5,1	51,4
102/17	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/2	4,40	4,2	13,20	118,60
291/17	Плов из филе птицы	200	17,69	21,19	29,24	335
389/17	Сок фруктовый	200	1,0		20,2	84,8
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
338/17	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
		832	29,70	29,77	112,77	810,00
четверг						
67/17	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,4
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью	200/10/2	1,4	4	13,06	71,8
261/17, 330/17	Печень тушеная в сметанном соусе	100	10,66	8,76	3,81	159
312/17	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,34	0,7	29,85	122,2
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
		792	21,31	25,10	101,53	714,35

пятница						
42/17	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	5,7	5,54	79,7
151/16	Уха Ростовская с зеленью	200/2	6,68	4,92	11,36	117,07
204/17	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	12,40	33,0	293,5
457/16	Компот из ягод	200	0,2	0,03	22,25	87,4
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
		732	25,06	23,83	102,46	727,39
2 недели						
понедельник						
101/04	Икра кабачковая	60	1,2	5,4		57,6
98/17	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) и зеленью	200/2	1,2	3,9	4,9	77
245/17, 330/17	Бефстроганов из отварной говядины	90	12,49	13,55	4,15	196,61
302/17	Рис отварной	150	3,8	3,07	40	202,95
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
		772	24,36	26,79	111,38	816,66
вторник						
47/17	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,0	5,1	51,4
155/16	Суп лапша с мясом птицы и зеленью	200/25/2	7,77	10,51	10,51	175,60
234/17, 331/17	Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	100/30	12,27	10,12	20,14	224,88
310/17	Картофель отварной	150	2,85	4,33	23,01	142,33
389/17	Сок фруктовый	200	1,0		20,2	84,8
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
		837	29,90	28,74	109,29	828,71
среда						
70/17	Помидор по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
84/17	Борщ с фасолью, картофелем и зеленью	200/2	3,13	4,29	13,29	105,64
297/17, 330/17	Фрикадельки из мяса птицы с соусом сметанный	90/30	13,64	14,92	6,76	176,26
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	4,3	39,73	214
457/16	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,03	22,25	87,4
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
		802	31,23	24,35	113,38	739,00
четверг						
т.24/96	Зеленый горошек	60	1,92	1,2	10,4	46
99/17	Суп из овощей с зеленью	200/2	1,30	4	7,30	76,20
259/17	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	12,78	22,27	20,81	361,62
389/17	Сок фруктовый	200	1,0		20,2	84,8
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
		732	22,01	28,25	89,04	718,32
пятница						
67/17	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,4
96/17	Рассольник Ленинградский с зеленью	200/2	1,6	4,1	9,58	85,8
318/16	Котлета руб. из мяса птицы	90	13,7	19,9	13,8	289,8
302/17	Рис отварной	150	3,8	3,07	40	202,95
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,01	28,83	118
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
338/17	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47
		875	25,68	34,22	136,92	967,65

Итого за обед		266,47	273,53	1116,94	7971,41
Среднее значение за обед		26,64	27,35	111,69	797,14
Выполнение СанПиН 2020		34,59%	34,62%	33,34%	33,92%

		Норма
Распределение ЭЦ	33,92%	30-35%

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

В рационе - йодированная соль, морская рыба.

В меню сезонные овощи, включены в сложный гарнир.

Предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов, 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 учреждений 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 прошнур
пронумеровано и скр
печатью 4

« »
Генеральный директор
ООО «Оптим»
М.Ф.
М.П.

