

СОГЛАСОВАНО

Директором
МБОУ «Лицей № 13»



И.К. Агопова

«10» 01 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Оптима»



М.Ф. Марченко

«10» 01 2022 г.

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 завтрака

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

Рецепт. сборник	Наименование блюда	Масса порций	белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность
1 неделя						
понедельник						
120/17	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,86	17,29	123,44
15/17	Сыр порционный	20	5,3	5,3		72
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	40	3,16	0,4	19,32	94
338/17	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		620	17,88	20,95	69,02	544,54
вторник						
т.24/96	Зеленый горошек	60	1,92	1,2	10,4	46
268/17, 331/17	Шницель рубленный с соусом сметанным с томатом	90/30	10,78	15,25	12,77	250,2
302/17	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,3	4,50	38,85	221,3
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
	Мармелад	15	0,01		11,91	48,15
		607	22,30	21,37	108,45	721,60
среда						
101/04	Икра кабачковая	60	1,2	5,4		57,6
209/17	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0
204/17	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,1	9,25	25,58	250,5
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338/17	Фрукты свежие	100	0,21	0,4	9,8	47
		602	17,11	19,97	65,37	550,60
четверг						
224/17, 334/17	Запеканка из творога с морковью с соусом ягодным	170	10,92	13,62	35,62	337,64
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
338/17	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
434/17	Булочка молочная	40	3,71	0,79	18,76	96,8
		525	15,10	14,83	79,18	541,44
пятница						
70/17	Помидор по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
260/17	Гуляш из свинины	90	9,88	14,90	2,6	203,76
171/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	4,3	39,73	214
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
338/17	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
		655	22,96	20,28	92,37	648,26

2 неделя						
понедельник						
209/17	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0
175/17	Каша молочная "Дружба"	200	5,49	3,93	33,35	179,9
15/17	Сыр порционный	20	5,3	5,3		72
14/17	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,68	14,7	100,6
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
338/17	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
		610	22,90	24,76	82,50	646,00

вторник						
224/17, 334/17	Запеканка из творога с морковью с соусом ягодным	170	10,92	13,62	35,62	337,64
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
428/17	Булочка школьная	40	3,34	1,28	17,94	86,66
338/17	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47
		525	14,73	15,22	78,86	531,30

среда						
52/17	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,16	92,9
162К	Запеканка картофельная с печенью	150	10,19	6,52	28,92	250,35
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
		522	14,88	12,94	71,60	499,25

четверг						
70/17	Помидор по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
ттк 104, 331/17	Тефтели из птицы с соусом сметанным с томатом	90/30	12,84	16,63	9,75	244,15
302/17	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,3	4,50	38,85	221,3
382/17	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
		570	26,85	25,13	86,52	684,00

пятница						
70/17	Огурец по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
239/17, 331/17	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	100/30	9,1	10,7	14	161,56
312/17	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25
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
	Мармелад	15	0,01		11,91	48,15
		607	15,94	15,98	81,85	508,96

Итого за завтрак		190,65	191,43	815,72	5875,95
Среднее значение за завтрак		19,06	19,14	81,57	587,59
Выполнение СанПиН 2020		24,75%	24,22%	24,34%	25,00%

		Норма
Распределение ЭЦ	25,00%	20-25%

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

В рацион - йодированная соль, морская рыба.

В меню сезонные овощи, включены в сложный гарнир.

Предусмотрено использования 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 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 прошнуровано и пронумеровано и скреплено печатью 4

« » 20

Генеральный директор
ООО «Оптима»

М.Ф. М

М.П.

