

СОГЛАСОВАНО
Директором
МБОУ «Лицей № 13»



И.К. Агопова

«09» 01 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Оптима»



М.Ф. Марченко

«09» 01 2023 г.

Ю,
НО
УТОВ

— Г.

енко

**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)

Рецеп.сборник	Наименование блюд	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
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	100	0,6	0,6	14,7	70,5
		560	17,80	13,70	68,89	478,54
вторник						
т.24/96	Зеленый горошек	60	1,92	1,2	10,4	46
268/17, 331/17	Шницель рубленый 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
		592	22,29	21,37	96,54	673,45
среда						
101/04	Икра кабачковая	60	1,2	5,4		57,6
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
		562	12,01	15,37	65,07	487,60
четверг						
224/17, 405/21	Запеканка из творога с морковью с соусом молочный	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
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
		525	14,55	14,44	79,74	538,64
пятница						
70/17	Овощи 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, 405/21	Запеканка из творога с морковью с соусом молочный	170	10,92	13,62	35,62	337,64
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	0,4	0,3	10,3	47
		525	14,55	14,34	80,24	538,64
среда						
70/17	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
291/17	Плов из филе птицы	150	13,26	15,89	21,93	251,25
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
		482	17,03	16,37	57,47	413,25
четверг						
70/17	Овощи 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	Овощи 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
		592	15,93	15,98	69,94	460,81

Итого за завтрак		186,87	181,74	779,28	5569,19
Среднее значение за завтрак		18,68	18,17	77,92	556,9
Выполнение СанПиН 2020		24,25%	23,00%	23,25%	23,69%

		Норма
Распределение ЭЦ	23,69%	20-25%

При наличии финансовых возможностей, в рационе могут использоваться свежие фрукты.

Масса порций гарниров, вторых блюд, мучных изделий и свежих фруктов может меняться при наличии финансовых возможностей.

Для приготовления блюд 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 использования хлеба с содержанием микро и макроэлементов, молоко витаминизированное.

При составлении меню использована литература:

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