

СОГЛАСОВАНО
Директором
МБОУ «Лицей № 13»



И.К. Агопова

«09» 01 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Оптима»



М.Ф. Марченко

«09» 01 2023 г.

О,
НО
ТОВ

Г.

НКО

**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)

Рецеп. 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	194,14
15/17	Сыр порционный	25	6,6	6,6		90
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	100	0,6	0,6	14,7	70,5
		635	20,93	14,94	94,23	614,24
вторник						
229/17	Рыба тушеная в томате с овощами	200	15,48	16,47	15,6	259,5
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	24,57	22,51	90,42	649,70
среда						
291/17	Плов из филе птицы	225	18,2	23,8	32,8	361,8
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	25,15	27,54	102,52	708,20
четверг						
47/17	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5,0	8,46	85,7
268/17	Котлета мясная	100	15,4	15,8	14,18	269
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	27,82	27,34	99,47	742,70
пятница						
260/17	Гуляш из свинины	100	11,2	16,55	3,85	221,4
303/17	Каша пшеничная	180	3,8	5,09	29,5	179,8
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
338/17	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
		732	21,35	23,08	95,47	693,10
Суббота						
209/17	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0

204/17	Макаронные изделия отварные с сыром	200	9,2	12,40	42,6	328,2
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
		580	22,13	21,54	94,50	674,30

2 неделя

понедельник

175/17	Каша молочная "Дружба"	250	6,06	4,2	40,69	198,88
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	100	0,6	0,6	14,7	70,5
		650	22,42	23,56	101,04	699,98

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 мясные 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, 405/21	Запеканка из творога с морковью с соусом молочный (170/20)	190	11,92	21,62	40,62	389,14
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	613,64

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	196,1
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	712,70

	Итого за завтрак		267,69	274,41	1146,37	8147,56
	Среднее значение за завтрак		22,3	22,86	95,53	678,96
	Выполнение СанПиН 2020		24,77%	24,80%	24,94%	24,96%

		Норма
Распределение ЭЦ	24,96%	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 макронутриентов, 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