

**СОГЛАСОВАНО**

**Директор МБОУ «Школа № 78»**



**Л.А. Тевосян**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор МУП «Столовая №2**

**Леннского района**

**г. Ростова-на-Дону»**



**С.А. Кебенко**

***ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАВТРАКОВ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ***

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ**

Сезон:осенне-зимний

Р-ра Сборни к	Наименование блюд	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность ккал	Витамины			Минеральные в-ва	
							В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>1 НЕДЕЛЯ</b>										
	<b>1 ДЕНЬ</b>										
	Овощи по сезону	50	2.2	3.6	13	24	0.01	0.01	0.0	0.0	0.01
82	Борщ из капусты с картофелем со сметаной	250/20	2.0	4.5	10.1	100	0,1	0,1	0,1	3.3	0,9
272	Биточки мясные с соусом сметанным	100/30	15	12.4	18.3	161	0.1	0.1	0.1	2.3	
171	Каша гречневая с м/сл	180/5	9	7.7	36	276	0,1	0,1	0,1	6.5	1,23
342	Компот плодово-ягодный	200	0	0	17	91	0,00	0,00	0,00	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.6	0.2	9	42	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
	Батон домашний	40	3,8	3.2	23	131	0,04	0,03	0,00	9,2	0,4
	<b>Итого</b>		<b>31.6</b>	<b>31.6</b>	<b>126.4</b>	<b>825</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,0</b>	<b>21.21</b>	<b>2.55</b>
	<b>2 ДЕНЬ</b>										
	Овощи по сезону	50	0.0	2.2	39	24	0.01	0.01	0.0	0.0	0.01
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8.2	12.3	20.5	173	0.1	0.1	0.1	0.0	0.01
229	Рыба тушеная в томате с овощами	150	17	10	22	205	0,1	0,1	0,1	2.3	0,85
312	Пюре картофельное	180	3	6.5	21.9	163	0	0	0,0	0	0
377	Компот из фруктов	200	0	0	17	91	0	0	0,00	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.6	0.2	9	42	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
	Батон домашний	40	3,8	3.2	23	131	0,04	0,03	0,00	9,2	0,4

	<b>Итого</b>		<b>33.6</b>	<b>33.6</b>	<b>134.4</b>	<b>829</b>	<b>0.26</b>	<b>0.25</b>	<b>0.21</b>	<b>11.51</b>	<b>1.28</b>
	<b>3 ДЕНЬ</b>										
	Овощи по сезону	50	0.0	2.2	39	74	0.01	0.01	0.0	0.0	0.01
96	Рассольник ленинградский	250	2.0	4	13	104	0,1	0,1	0,9	9,7	0,98
291	Плов из филе птицы	200	20	17.8	27	250	0,1	0,1	0,1	6,2	1,87
342	Компот из фруктов	200	0	0	17	91	0	0	0	0	0
	Фрукты по сезону	100	0	0	18.4	32	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.6	0.2	9	42	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
	Батон домашний	40	3,8	3.2	23	131	0,04	0,03	0	9,2	0,4
	<b>Итого</b>		<b>27,4</b>	<b>27,4</b>	<b>109,6</b>	<b>725</b>	<b>0.27</b>	<b>0.26</b>	<b>1.0.6</b>	<b>25.12</b>	<b>3.27</b>
	<b>4 ДЕНЬ</b>										
	Овощи по сезону	50	0.0	1.0	9.8	24	0.01	0.01	0.0	0.0	0.01
88	Щи из свеж кап с карт и смет	250	2.0	4	6	73	0,1	0,1	0,1	4,14	0,1
255	Печень по - строгиновски	100	13	13	3	190	0,1	0,1	0,1	9,9	0,5
202	Макаронные изделия отварные	180	5	6	35	218	0,0	0	0	0,1	0
342	Компот из фруктов	200	0	0	17	91	0,00	0	0	0	0
	Фрукты по сезону	100	0	0	18.4	32	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.6	0.2	9	42	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
	Батон домашний	40	3,8	3.2	23	131	0,04	0,03	0	9,2	0,4
	<b>Итого</b>		<b>25.4</b>	<b>25.4</b>	<b>101.6</b>	<b>801</b>	<b>0.27</b>	<b>0.26</b>	<b>0.22</b>	<b>24.44</b>	<b>1.0</b>
	<b>5 ДЕНЬ</b>										
	Овощи по сезону	50	0.0	5	12	24	0.01	0.01	0.0	0.0	0.01
102	Суп картофельныйс горохом	250	6	8	20.4	167	0,1	0,1	0,1	4,14	1,64
290	Филе тушеное в сметанном соусе	150	8.2	10.3	54	172	0,1	0,1	0,1	2,5	1,87
171	Каша гречневая	180	9	7.7	26	176	0,1	0,1	0,1	3,2	1,23
342	Компот из фруктов	200	0	0	17	91	0,00	0,00	0,00	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.6	0.2	9	42	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
	Батон домашний	50	3,8	3.2	23	131	0,04	0,03	0,00	9,2	0,4

	<b>Итого</b>		<b>34.4</b>	<b>34.4</b>	<b>137.6</b>	<b>803</b>	<b>0.36</b>	<b>0.35</b>	<b>0.31</b>	<b>19.05</b>	<b>5.16</b>
	<b>2 НЕДЕЛЯ</b>										
	<b>1 ДЕНЬ</b>										
	Овощ по сезону	50	0.0	2.2	38.4	24	0.01	0.01	0.0	0.0	0.1
82	Борщ из капусты и картофеля	250	2.0	4.5	10.1	100	0,1	0,1	0,1	2.4	0,9
294	Котлета рубленая из филе птицы	100	10	17.6	18	190	0,1	0,1	0,1	6.3	1,9
304	Рис отварной	180	9	7.7	36	276	0,1	0,1	0,1	3.2	1,23
342	Компот из фруктов	200	0	0	7,1	62	0,00	0,00	0,00	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.6	0.2	9	42	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
	Батон домашний	40	3,8	3.2	23	131	0,04	0,03	0,00	9,2	0,4
	<b>Итого</b>		<b>35.4</b>	<b>35.4</b>	<b>141.6</b>	<b>825</b>	<b>0.36</b>	<b>0.36</b>	<b>0.31</b>	<b>21.11</b>	<b>4.54</b>
	<b>2 ДЕНЬ</b>										
	Овощи по сезону	50	0.0	2.2	5.0	24	0.01	0.01	0.0	0.0	0.1
98	Суп крестьянский с крупой	250	4	10.5	10.2	116	0,1	0,1	0,1	1.2	0,9
265	Плов из мяса	200	18	11.8	27	355	0,1	0,1	0,1	6.4	1,87
	Фрукты по сезону	100	0	0	18.4	32	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
342	Компот из фруктов	200	0.0	0	17	70	0,0	0,0	0,0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.6	0.2	9	42	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
	Батон домашний	40	3,8	3.2	23	131	0,04	0,03	0,00	9,2	0,4
	<b>Итого</b>		<b>27.4</b>	<b>27.4</b>	<b>109.6</b>	<b>770</b>	<b>0.27</b>	<b>0.26</b>	<b>0.22</b>	<b>16.62</b>	<b>3.29</b>
	<b>3 ДЕНЬ</b>										
	Овощи по сезону	50	0.0	2.2	10	24	0.01	0.01	0.0	0.0	0.0
103	Суп картофельный с вермиш	250	4	5	13	120	0,1	0,1	0,1	0.1	0,9
234	Биточки рыбные с смет соусом	130	25	13	10	126	0,1	0,1	0,1	0.1	1.0
310	Картофель отварной с м/сл	180/5	3	6	24	262	0,01	0,1	0,0	1.1	3.7
	Фрукты по сезону	100	0	0	15.2	32	0.01	0.01	0.01	0.1	0.1
342	Компот из смеси фруктов	200	0.0	0	15	70	0,0	0,0	0,0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.6	0.2	9	42	0.01	0.01	0.01	0.01	0.1

	Батон домашний	40	3,8	3.2	23	131	0,04	0,03	0,00	9,2	0,4
	<b>Итого</b>		<b>29.8</b>	<b>29.8</b>	<b>119.2</b>	<b>807</b>	<b>0.28</b>	<b>0.28</b>	<b>0.22</b>	<b>10.51</b>	<b>6.2</b>
	<b>4 ДЕНЬ</b>										
	Овощи по сезону	50	0.0	2.2	4.6	24	0.01	0.01	0.0	0.0	0.01
101	Суп картофельный с крупой	250	4	10	18	113	0,1	0,1	20,9	2,9	0,98
259	Жаркое по-домашнему	200	18	11.8	21	250	0,10	0,1	0,1	3,9	0,85
	Фрукты по сезону	100	0	0	17	132	0.01	0.01	0.01	0.1	0.01
342	Компот из фруктов	200	0	0	17	91	0,00	0,00	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.6	0.2	9	42	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
	Батон домашний	40	3,8	3.2	23	131	0,04	0,03	0	9,2	0,4
	<b>Итого</b>		<b>27.4</b>	<b>27.4</b>	<b>109.6</b>	<b>783</b>	<b>0.27</b>	<b>0.26</b>	<b>21.02</b>	<b>16.1</b>	<b>2.26</b>
	<b>5 ДЕНЬ</b>										
	Овощи по сезону	50	0.0	2.3	18	24	0.01	0.01	0.0	0.0	0.01
114	Суп-лапша с мясом птицы	250/25	7,4	8	14	112	0,1	0,1	0,1	4,1	1,64
294	Котлета рубленая из филе птицы	100	17	16	18	190	0,1	0,1	0,1	16,2	1,9
171	Каша гречневая	180	3.7	6	37	232	0,0	0,0	0,0	0,0	0
342	Компот из фруктов	200	0	0	15	91	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.6	0.2	9	42	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
	Батон домашний	40	3,8	3.2	23	131	0,04	0,03	0,00	9,20	0,4
	<b>Итого</b>		<b>33.5</b>	<b>33.5</b>	<b>134</b>	<b>822</b>	<b>0.26</b>	<b>0.25</b>	<b>0.21</b>	<b>29.51</b>	<b>2.96</b>

### Примечание.

Меню составлено по нормативным документам:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных

учреждениях. М.2004г

2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.2017г

Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения. СанПиН2.3/2.4.3590-20

Справочник " Химический состав пищевых продуктов" ред. И.М.С<sup>а</sup> Скурихин 1987,0

В меню сезонные овощи, включены в сложный гарнир.

Для приготовления блюд используется продукция с йодсодержащими элементами – с целью поддержания микронутриентов в организме детей. В рационе – йодированная соль, морская рыба.