

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ

Школа №78



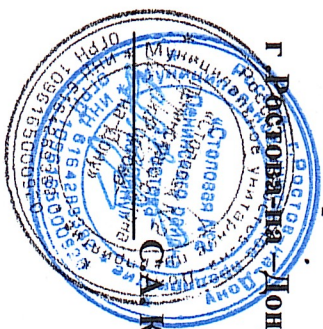
Д.А.Тевосян

УТВЕРЖДАЮ:

Директор М У П «Столовая №2

Леннского района

г. Ростов-на-Дону»



С.А.Кебенко

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЛЬГОТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

**ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЛЬГОТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ  
УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минерал ные вещества	№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1	В2	С		
<b>День 1 /неделя 1:</b>										
<i>Обед</i>										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,75	4,93	10,94	103,75	0,04	0,04	10,67	49,73	82М
Биточки мясные	100	11,67	30,38	12,02	370,89	0,29	0,08	3,89	10,46	268М
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,32	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,80	171/302М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 344,348, 349М
Хлеб ржаной (ржанно- пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>28,69</b>	<b>44,23</b>	<b>129,74</b>	<b>1044,52</b>	<b>0,66</b>	<b>0,37</b>	<b>15,56</b>	<b>110,37</b>	
<b>День 2/неделя 1: Вторник</b>										
<i>Обед</i>										

Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	2,69	2,75	17,45	118,25	0,09	0,05	8,25	29,20	103М
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	9,76	4,96	3,80	105,00	0,05	0,05	3,36	35,16	229М
Картофельное пюре с м/сл	180	4,52	8,21	24,09	184,76	0,18	0,15	23,73	49,28	312М
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих, из сока плодового)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,020	2,40	22,46	358М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>22,47</b>	<b>17,76</b>	<b>127,08</b>	<b>777,79</b>	<b>0,43</b>	<b>0,40</b>	<b>47,84</b>	<b>170,30</b>	
<b>День 3/неделя 1: Среда</b>										

**Обед**

Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,44	5,27	16,54	148,25	0,18	0,06	5,75	42,68	102М
Птица отварная (запеченная)	100	21,32	23,48	0,46	298,00	0,03	0,13	21,33	50,80	288/293М
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,06	0,03	0,00	5,83	202/309М
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	349М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>38,77</b>	<b>35,70</b>	<b>113,28</b>	<b>943,97</b>	<b>0,35</b>	<b>0,53</b>	<b>27,88</b>	<b>149,91</b>	
<b>День 4/неделя 1: Четверг</b>										

Обед													
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00				
Пи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	8,75	0,07	0,06	15,78	49,25	88/92М			
Тертели из пшпы (1-ый вариант)	100	12,44	18,56	7,33	247,22	0,04	0,10	0,90	44,00	ТТК			
Картофель отварной (запеченный)	180	3,43	5,18	27,61	170,82	0,17	0,10	25,20	17,56	310М			
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М			
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ТТК			
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК			
Итого за Обед	850	22,58	30,29	103,26	704,17	0,36	0,38	42,88	143,19				
День 5/неделя 1: Пятница													
Обед													
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00				
Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	0,08	8,38	29,15	96М			
Птица тушеная в соусе	100	11,78	10,12	2,30	150,00	0,08	0,10	1,44	38,90	290М			
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,32	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,80	171/302М			
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М			
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60				
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК			
Итого за Обед	850	29,06	24,13	121,06	827,13	0,50	0,43	10,82	118,23				
День 6/неделя 1: Суббота													

## Обед

Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,75	0,09	0,06	8,25	26,70	101М
Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,88	343,12	0,35	0,10	0,20	21,48	256М
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,06	0,03	0,00	5,83	202/309М
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	850	24,13	37,90	107,15	908,39	0,58	0,31	9,45	86,39	
Итого за неделю в среднем обед	867	27,62	31,67	116,93	867,66	0,48	0,40	25,74	129,73	
День 1 /неделя 2:										
<i>Обед</i>										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,75	4,93	10,94	103,75	0,04	0,04	10,67	49,73	82М
Фрикадельки (из кур или	100	12,44	18,56	7,33	247,22	0,05	0,10	0,10	44,00	297М
Каша расыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,50	0,17	0,80	0,00	28,86	171/302М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	850	26,72	30,49	125,31	893,85	0,34	1,06	11,77	154,97	

День 2 /неделя 2: Вторник												
Обед												
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	0,10	6,00		
Суп крестьянский с крупой	250	1,49	4,91	6,09	76,25	0,05	0,05	9,88	35,88	98М		
Плов из пшеницы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291М		
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М		
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М		
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60			
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК		
Итого за Обед	870	24,85	15,86	112,76	699,29	0,30	0,19	27,38	120,35			
День 3/неделя 2: Среда												
Обед												
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00			
Суп картофельный с	250	2,69	2,75	17,45	118,25	0,09	0,05	8,25	29,20	103М		
Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,88	343,12	0,35	0,10	0,20	21,48	256М		
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,10	0,05	0,00	47,04	171/302М		
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М		
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60			
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК		
Итого за Обед	850	23,98	37,80	117,71	957,75	0,62	0,32	9,45	130,10			
День 4 /неделя 2: Четверг												
Обед												
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00			

Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,75	0,09	0,06	8,25	26,70	101М
Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,71	0,43	0,17	7,72	32,79	259М
Компот из плодов/ягод	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М
(замороженных или свежих)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Фрукты по сезону	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Багон домашний	870	21,39	38,42	101,28	847,84	0,63	0,37	26,97	107,87	
Итого за Обед										
<b>День 5 /неделя 2: Пятница</b>										
<b>Обед</b>										
Салат из овощей по сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	0,01	11,88	31,30	
Суп картофельный с бобовыми	250	5,44	5,27	16,54	148,25	0,18	0,06	5,75	42,68	102М
Рыба (минтай) тушеная в	100	9,76	4,96	3,80	105,00	0,05	0,05	3,36	35,16	229М
Картофельное пюре с м/сл	180	4,52	8,21	24,09	184,76	0,18	0,15	23,73	49,28	312М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		0,00	4,60	
Багон домашний	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,01	0,00	9,50	ТТК
Итого за Обед	860	25,77	23,27	112,96	781,01	0,50	0,29	45,62	186,70	
<b>День 6/неделя 2: Суббота</b>										
<b>Обед</b>										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Рассопльник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	0,08	8,38	29,15	96М

Тертели из пшпы (1-ый вариант)	100	12,44	18,56	7,33	247,22	0,04	0,10	0,90	44,00	ТТК
Капа распычатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,50	0,17	0,80	0,00	28,86	171/302М
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих, из сока плодового)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,020	2,40	22,46	358М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Багон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	850	27,13	30,49	137,87	942,75	0,38	1,11	11,78	142,67	
Итого за неделю в среднем обед	858	24,97	29,39	117,98	853,75	0,46	0,56	22,16	140,44	
<b>Итого за обед</b>		<b>315,54</b>	<b>366,34</b>	<b>1409,46</b>	<b>10328,46</b>	<b>5,67</b>	<b>5,74</b>	<b>287,40</b>	<b>1621,05</b>	
<b>Среднее значение за обед</b>		<b>26,30</b>	<b>30,53</b>	<b>117,46</b>	<b>860,71</b>	<b>0,47</b>	<b>0,48</b>	<b>23,95</b>	<b>135,09</b>	
<b>Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20</b>		<b>0,34</b>	<b>0,39</b>	<b>0,35</b>	<b>0,37</b>	<b>0,39</b>	<b>0,34</b>	<b>0,40</b>	<b>0,12</b>	
<b>Полнорценность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПин 2020</b>		<b>77,00</b>	<b>79,00</b>	<b>335,00</b>	<b>2350,00</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60,00</b>	<b>1100,00</b>	
<b>Распределение ЭЦ</b>				<b>Норма</b>						
	<b>Обед</b>		<b>0,37</b>	<b>30-35%</b>						



Использованная

литература: Сборник

рецептур на пролукцию

\* Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся. 1-4-х классов в

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.