

СОГЛАСОВАНО
Директором
МБОУ «Школа № 106»

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Оптима»



А.Б. Тарабановский

2023 г.



М.Ф. Марченко

2023 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 обеда**

ано,
пено
истов

г.

тенко

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

Рецеп.сборник	Наименование блюд	Масса порций	белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность
1 неделя						
понедельник						
101/04	Икра кабачковая	60	1,2	5,4		57,6
82/17	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	200/10/2	1,44	3,9	8,7	83
268/17	Биточек рубленый	90	14,78	14,25	12,77	250,2
171/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	4,3	39,73	214
342/17	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
		782	31,36	28,79	119,41	869,10
вторник						
70/17	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
103/17	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/2	2,16	2,24	14	94,6
229/17	Рыба тушеная в томате с овощами	150	14,61	14,6	13,2	202,5
310/17	Картофель отварной	150	2,85	4,33	23,01	142,33
350/17	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,15	0,08	24,5	114,6
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
338/17	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
		932	25,86	22,69	120,76	780,23
среда						
47/17	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,0	5,1	51,4
102/17	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/2	4,40	4,2	13,20	118,60
291/17	Плов из филе птицы	200	16,69	19,19	29,24	335
389/17	Сок фруктовый	200	1,0		20,2	84,8
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
338/17	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
		832	28,70	27,77	112,77	810,00
четверг						
67/17	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,4
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью	200/10/2	1,4	4	13,06	71,8
268/17	Котлета мясная	90	14,78	14,25	12,77	250,2
312/17	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,34	0,7	29,85	122,2
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
		782	25,43	30,59	110,49	805,55
пятница						

42/17	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	5,7	5,54	79,7
151/16	Уха Ростовская с зеленью	200/2	6,68	4,92	11,36	117,07
204/17	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	12,40	33,0	293,5
457/16	Компот из ягод	200	0,2	0,03	22,25	87,4
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
		732	25,06	23,83	102,46	727,39

2 неделя

понедельник

101/04	Икра кабачковая	60	1,2	5,4		57,6
98/17	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) и зеленью	200/2	1,2	3,9	4,9	77
245/17, 330/17	Бефстроганов из отварной говядины	90	12,49	13,55	4,15	196,61
302/17	Рис отварной	150	3,8	3,07	40	202,95
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
		772	24,36	26,79	111,38	816,66

вторник

47/17	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,0	5,1	51,4
155/16	Суп лапша с мясом птицы и зеленью	200/25/2	7,77	10,51	10,51	175,60
234/17, 331/17	Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	100/30	12,27	10,12	20,14	224,88
310/17	Картофель отварной	150	2,85	4,33	23,01	142,33
389/17	Сок фруктовый	200	1,0		20,2	84,8
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
		837	29,90	28,74	109,29	828,71

среда

70/17	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
84/17	Борщ с фасолью, картофелем и зеленью	200/2	3,13	4,29	13,29	105,64
297/17, 330/17	Фрикадельки из мяса птицы с соусом сметанный	90/30	13,64	14,92	6,76	176,26
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	4,3	39,73	214
457/16	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,03	22,25	87,4
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
		802	31,23	24,35	113,38	739,00

четверг

т.24/96	Зеленый горошек	60	1,92	1,2	10,4	46
99/17	Суп из овощей с зеленью	200/2	1,30	4	7,30	76,20
259/17	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	12,78	22,27	20,81	361,62
389/17	Сок фруктовый	200	1,0		20,2	84,8
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
		732	22,01	28,25	89,04	718,32

пятница						
67/17	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,4
96/17	Рассольник Ленинградский с зеленью	200/2	1,6	4,1	9,58	85,8
318/16	Котлета руб. из мяса птицы	90	13,7	19,9	13,8	289,8
302/17	Рис отварной	150	3,8	3,07	40	202,95
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,01	28,83	118
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
338/17	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47
		875	25,68	34,22	136,92	967,65

Итого за обед		269,59	276,02	1125,90	8062,61
Среднее значение за обед		26,95	27,6	112,59	806,26
Выполнение СанПиН 2020		35,00%	34,90%	33,60%	34,30%

		Норма
Распределение ЭЦ	34,30%	30-35%

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