

**Согласовано:**



И.О. Директора МБОУ «Школа №82»

Ворошиловского района

Ростова-на-Дону

Даниленко И.С.

« 02 » сентября 2024г.

**Утверждаю:**

Генеральный директор АО «Школьное питание»

Ворошиловского района г. Ростова-на-Дону



Зоренко Н.А.

« 02 » сентября 2024г.

### Примерное 2-х недельное меню АО «Школьное питание» Ворошиловского района

г. Ростова-на-Дону на горячее питание для учащихся с 1 по 4 класс(7-11 лет), и для учащихся с ограниченными возможностями здоровья с 1 по 4 класс (7-11лет), завтрак стоимостью 76 руб.45 коп., обед 107 руб 03 коп. для муниципальных общеобразовательных учреждений Ворошиловского района г.

Ростова-на-Дону

2024-2025 г.

Осенний, зимний период.

День 1 / неделя 1:											
Понедельник											
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	№ рец.	
		Б	Ж	У		В1	В2	С			
<b>Завтрак</b>											
Суп молочный	250	5,48	4,75	17,95	150,00	0,08	0,18	0,80	163,00	120/121М	
Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0,005	0,005	0,11	132,00	15М	
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М	
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,19	1,59	152,22	382М	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>16,44</b>	<b>14,27</b>	<b>65,89</b>	<b>474,40</b>	<b>0,21</b>	<b>0,40</b>	<b>12,50</b>	<b>470,82</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		
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	39,78	82М	
Биточки (мясные)	90	10,50	27,34	10,82	333,80	0,29	0,08	3,50	9,41	268М	
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11	0,00	14,82	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, 344,348, 349М	
Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		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	760	25,49	38,98	118,63	937,93	0,62	0,35	13,04	96,39	
Всего за Понедельник	1365	41,93	53,25	184,52	1412,33	0,83	0,75	25,54	567,21	
<b>День 2/неделя 1: Вторник</b>										
<b>Завтрак</b>										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Плов из пшеницы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291M
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>21,75</b>	<b>10,19</b>	<b>74,11</b>	<b>475,46</b>	<b>0,19</b>	<b>0,25</b>	<b>6,63</b>	<b>60,79</b>	
<b>Обед</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	
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	0,05	6,60	94,60	103M
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42	94,50	0,05	0,05	3,36	35,16	229M
Пюре картофельное с м/с 150/3	153	3,84	6,98	20,48	157,05	0,14	0,11	18,16	37,70	312M
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,020	2,40	22,46	352M
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	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	338M
<b>Итого за Обед</b>	<b>863</b>	<b>20,27</b>	<b>15,55</b>	<b>119,60</b>	<b>715,93</b>	<b>0,39</b>	<b>0,36</b>	<b>40,62</b>	<b>224,12</b>	
<b>Всего за Вторник</b>	<b>1378</b>	<b>42,02</b>	<b>25,74</b>	<b>193,71</b>	<b>1191,39</b>	<b>0,58</b>	<b>0,61</b>	<b>47,25</b>	<b>284,91</b>	
<b>День 3/неделя 1: Среда</b>										
				<b>Завтрак</b>						





Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	0,10	6,00	
Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	0,04	12,62	39,40	88М	
Тефтели из птицы (1-ый вариант)	90	11,20	16,70	6,60	222,50	0,03	0,09	0,80	39,60	ТТК	
Картофель отварной (запеченный)	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	14,64	310М	
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)	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>760</b>	<b>20,42</b>	<b>26,58</b>	<b>96,35</b>	<b>714,03</b>	<b>0,31</b>	<b>0,34</b>	<b>35,42</b>	<b>126,02</b>		
<b>Всего за Четверг</b>	<b>1285</b>	<b>41,60</b>	<b>44,94</b>	<b>197,31</b>	<b>1370,26</b>	<b>0,49</b>	<b>0,80</b>	<b>46,81</b>	<b>452,29</b>		
<b>День 5/неделя 1: Пятница</b>											
				<b>Завтрак</b>							
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00		
Гуляш (свинина)	90	9,58	25,37	2,60	278,10	0,25	0,08	0,83	18,00	260М	
Каша рассыпчатая, пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,00	0,12	0,05	0,00	24,05	171/302М	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК	
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>19,64</b>	<b>31,11</b>	<b>79,11</b>	<b>675,90</b>	<b>0,42</b>	<b>0,24</b>	<b>0,96</b>	<b>66,75</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		
Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	23,32	96М	
Птица тушеная в сметанном соусе	90	10,60	9,11	2,64	135,00	0,05	0,08	1,30	35,01	290М	
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11		14,82	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	342,348,349M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	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>760</b>	<b>23,91</b>	<b>26,74</b>	<b>114,62</b>	<b>804,13</b>	<b>0,28</b>	<b>0,30</b>	<b>10,34</b>	<b>135,81</b>	
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>1342</b>	<b>40,23</b>	<b>46,46</b>	<b>192,06</b>	<b>1357,83</b>	<b>0,45</b>	<b>0,47</b>	<b>13,36</b>	<b>395,04</b>	
<b>День 2 /неделя 2: Вторник</b>										
				<i>Завтрак</i>						
Запеканка из творога с морковью, с соусом	170	17,71	16,78	55,60	444,43	0,11	0,43	1,36	291,57	224M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>21,18</b>	<b>18,36</b>	<b>100,96</b>	<b>656,23</b>	<b>0,18</b>	<b>0,46</b>	<b>11,39</b>	<b>326,27</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 крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61,00	0,03	0,03	7,90	28,70	98M
Плов из птицы	150	13,51	6,71	27,34	224,00	0,11	0,11	4,90	27,07	291M
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,348,349M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	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>770</b>	<b>20,05</b>	<b>12,64</b>	<b>102,43</b>	<b>609,38</b>	<b>0,25</b>	<b>0,28</b>	<b>23,80</b>	<b>104,15</b>	
<b>Всего за Вторник</b>	<b>1295</b>	<b>41,23</b>	<b>31,00</b>	<b>203,39</b>	<b>1265,61</b>	<b>0,43</b>	<b>0,74</b>	<b>35,19</b>	<b>430,42</b>	





Тефтели (мясные) с соусом сметанным с томатом	90	6,41	7,16	8,39	123,55	0,16	0,06	0,59	22,87	278M
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	0,00	4,86	202/309M
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>15,67</b>	<b>12,92</b>	<b>72,50</b>	<b>468,80</b>	<b>0,27</b>	<b>0,20</b>	<b>0,72</b>	<b>52,43</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	
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	21,36	101M
Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,71	0,43	0,17	7,72	32,79	259M
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	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>820</b>	<b>20,99</b>	<b>37,88</b>	<b>98,86</b>	<b>830,69</b>	<b>0,61</b>	<b>0,35</b>	<b>25,32</b>	<b>102,53</b>	
<b>Всего за Четверг</b>	<b>1375</b>	<b>36,66</b>	<b>50,80</b>	<b>171,36</b>	<b>1299,49</b>	<b>0,88</b>	<b>0,55</b>	<b>26,04</b>	<b>154,96</b>	
<b>День 5 /неделя 2: Пятница</b>										
				<b>Завтрак</b>						
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Курица тушеная с морковью	90	12,69	5,10	3,90	113,76	0,03	0,04	1,10	20,70	54- 25M*/ТТ К
Каша рассыпчатая, пшеничная	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,00	0,17	0,02	16,64	171/302M
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>23,03</b>	<b>12,07</b>	<b>79,44</b>	<b>520,06</b>	<b>0,08</b>	<b>0,32</b>	<b>1,25</b>	<b>62,04</b>	





Итого день	429,67	432,67	1893,66	13319,54	6,37	265,88	3112,05
Среднее значение за день	42,97	43,27	189,37	1331,95	0,64	26,59	311,21
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20	0,56	0,55	0,57	0,57	0,53	0,44	0,28
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020	77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	1100,00
Распределение ЭЦ			Норма				
	Завтрак	0,24	20-25%				
	Обед	0,33	30-35%				

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

\* Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся. 1-4-х классов в общеобразовательных организациях (пособие). Москва 2022г.

Для приготовления блюд включены сырье и продукция, обогащенные микроэлементами. В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.