

Согласовано:

Директор МБОУ «Школа №101»

Ворошиловский район
Ростова-на-Дону
Полонская Т.А.
2024г.



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Школьное питание»

Ворошиловского района г. Ростова-на-Дону

Зоренко Н.А.
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 (7-11 лет), 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)			Минералы вещества	№ рел.		
		Б	Ж	У		В1	В2	С			Са	
Завтрак												
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	ТТК	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60			
Итого за Завтрак	605	16,44	14,27	65,89	474,40	0,21	0,40	12,50	470,82			
Обед												
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	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			
День 2/неделя 1: Вторник												
Завтрак												
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00			

Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291М
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
Итого за Завтрак	515	21,75	10,19	74,11	475,46	0,19	0,25	6,63	60,79	
Обед				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 макаронными изделиями (вермишелью)	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	0,05	6,60	94,60	103М
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42	94,50	0,05	0,05	3,36	35,16	229М
Поре картофельное с м/с 150/3	153	3,84	6,98	20,48	157,05	0,14	0,11	18,16	37,70	312М
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,020	2,40	22,46	352М
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	338М
Итого за Обед	863	20,27	15,55	119,60	715,93	0,39	0,36	40,62	224,12	
Всего за Вторник	1378	42,02	25,74	193,71	1191,39	0,58	0,61	47,25	284,91	
День Знелега 1: Среда										
				Завтрак						
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Котлеты (особые)	90	8,80	11,81	9,34	180,00	0,10	0,01	0,01	14,82	269М
Каша рассыпчатая, пшениная	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,00	0,17	0,02	16,64	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
Итого за Завтрак	555	19,14	18,78	84,88	586,30	0,15	0,29	0,16	56,16	
				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)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102М
Птица отварная	90	19,19	21,13	0,41	268,00	0,03	0,13	19,20	45,80	288М
Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,52	26,45	168,00	0,06	0,03	0,00	4,86	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)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	760	34,47	31,39	104,63	850,18	0,35	0,53	24,66	135,40	
Всего за Среда	1315	53,61	50,17	189,51	1436,48	0,50	0,82	24,82	191,56	
День 4/неделя 1: Четверг										
				Завтрак						
Запеканка из творога с морковью (с соусом)	170	17,71	16,78	55,60	444,43	0,11	0,43	1,36	291,57	224М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
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
Итого за Завтрак	525	21,18	18,36	100,96	656,23	0,18	0,46	11,39	326,27	
				Обед						
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	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
Итого за Обед	760	20,42	26,58	96,35	714,03	0,31	0,34	35,42	126,02	
Всего за Четверг	1285	41,60	44,94	197,31	1370,26	0,49	0,80	46,81	452,29	
День 5/неделя 1: Пятница										
				Завтрак						
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
Итого за Завтрак	555	19,64	31,11	79,11	675,90	0,42	0,24	0,96	66,75	
				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	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, 349М
Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	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	760	25,76	20,88	111,28	741,93	0,41	0,36	9,00	105,53	
Всего за Пятница	1315	45,40	51,99	190,39	1417,83	0,84	0,60	9,96	172,28	
Итого за неделю в среднем	551	19,63	18,54	80,99	573,66	0,23	0,33	6,33	196,16	
Итого за неделю в среднем	781	25,28	26,68	110,10	792,00	0,42	0,39	24,55	137,49	
День 1 /неделя 2:										
Завтрак										

Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,71	3,74	41,27	221,90	0,10	0,09	0,12	125,03	175М
Йогурт вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03	0,00	22,00	209М
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,00	2,40	14М
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,000	0,030	0,070	88,00	15М
Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	582	16,32	19,72	77,44	553,70	0,17	0,17	3,02	259,23	
				Обед						
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
Фрикадельки (из кур или бройлеров-цыплят), с соусом	90	11,20	16,70	6,60	222,50	0,03	0,09	0,80	39,60	297М
Каша рассыпчатая, пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,05	0,00	24,05	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)	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	760	23,91	26,74	114,62	804,13	0,28	0,30	10,34	135,81	
Всего за Понедельник	1342	40,23	46,46	192,06	1357,83	0,45	0,47	13,36	395,04	
День 2 /неделя 2: Вторник										
				Завтрак						
Запеканка из творога с морковью, с соусом	170	17,71	16,78	55,60	444,43	0,11	0,43	1,36	291,57	224М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
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
Итого за Завтрак	525	21,18	18,36	100,96	656,23	0,18	0,46	11,39	326,27	

Выполнение СанПиН	0,25	0,22	0,25	0,24	0,18	0,22	0,08	0,16	
2.3/2.4.3590-20	233,95	259,34	1071,39	7660,91	4,19	3,48	217,14	1351,97	
Итого за обед									
Среднее значение за обед	23,40	25,93	107,14	766,09	0,42	0,35	21,71	135,20	
Выполнение СанПиН	0,30	0,33	0,32	0,33	0,35	0,25	0,36	0,12	
2.3/2.4.3590-20									
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	0,56	0,55	0,57	0,57	0,53		0,44	0,28	
2.3/2.4.3590-20									
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020	77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	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. Деги 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.

