

Согласовано:

Директор МБОУ «Школа №101»



Мелонская Т.А.

2024г.

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Школьное питание»



Зоренко Н.А.

2024г.

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

г. Ростова-на-Дону на горячее питание для учащихся с 5 по 11 класс, стоимостью 90 руб.13 коп. для

муниципальных общеобразовательных учреждений Вороншиловского района г. Ростова-на-Дону.

2024-2025 г.

Осенний, зимний период.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность р (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	№ рел.
		Б	Ж	У		В1	В2	С		
День/неделя 1:										
Понедельник										

<i>Завтрак</i>										
Фрикадельки в соусе гов с/см	100	15,50	11,00	8,70	193,00	0,08	0,18	0,80	163,00	280/330М
Макароны отварные	180	6,79	5,41	31,72	202,14	0,005	0,005	0,11	4,86	202/309ММ
Закуска из овощей по сезону	20-60	6,60	0,26	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	0,19	1,59	152,22	376М
Батон домашний	20-40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТУ9115-00
Итого за Завтрак	580	31,96	17,85	85,78	606,94	0,21	0,40	12,50	343,68	

<i>Обед</i>										
Закуска из овощей по сезону	20-60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,20	13,10	106,00	0,04	0,04	8,54	39,78	82М
Биточки мясные	100	10,50	27,34	10,82	333,80	0,29	0,08	3,50	9,41	294/330М
Каша рассыпчатая, гречневая	180	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11	0,00	14,82	171/302М
Напиток	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 344,348, 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	20-40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТУ9115-00
Итого за Обед	850	26,05	40,24	122,98	960,93	0,62	0,35	13,04	96,39	
Всего за Понедельник	1430	58,01	58,09	208,76	1567,87	0,83	0,75	25,54	440,07	

<i>Завтрак</i>										
Закуска из овощей по сезону	20-60	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	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	20-40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Итого за Завтрак	600	21,75	10,19	74,11	475,46	0,19	0,25	6,63	60,79	

Обед

Закуска из овощей по сезону	20-60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	2,90	2,50	21,00	120,00	0,09	0,05	6,60	23,36	103М
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	8,78	4,46	3,42	105,00	0,05	0,05	3,36	35,16	229М
Пюре картофельное	180	3,84	6,98	20,48	157,05	0,14	0,11	18,16	37,70	312М
Напиток	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,020	2,40	22,46	358М
Батон домашний	20-40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТУ9115-00
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	750	20,62	15,38	116,84	704,83	0,36	0,34	30,62	136,88	
Всего за Вторник	1350	42,37	25,57	190,95	1180,29	0,55	0,59	37,25	197,67	
День 3/неделя 1: Среда										

Завтрак

Закуска из овощей по сезону	20-40	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Котлеты мясные (особые)	100	8,80	11,81	9,34	180,00	0,10	0,01	0,01	14,82	269/31М
Каша рассыпчатая, пшениная	180	6,60	5,73	37,88	229,50	0,00	0,17	0,02	16,64	171/302М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	20-40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТУ9115-00
Итого за Завтрак	600	19,14	18,78	84,88	586,30	0,15	0,29	0,16	56,16	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	20-60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,48	5,27	16,53	148,25	0,18	0,06	4,66	34,14	102М
Котлеты рублен.из птицы	100	10,04	11,33	11,88	190,00	0,03	0,13	19,20	45,80	294/330М

Макаронные изделия отварные	180	6,79	5,41	31,72	202,14	0,06	0,03	0,00	4,86	202/309M
Напиток	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	375/376M
Батон домашний	20-40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТУ9115-00
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	850	27,70	23,54	124,67	835,97	0,35	0,53	24,66	135,40	
Всего за Среду	1450	46,84	42,32	209,55	1422,27	0,50	0,82	24,82	191,56	
День 4/неделя 1: Четверг										

Завтрак

Биточки руб из пшцы	100	9,04	10,20	10,69	171,00	0,08	0,22	2,72	137,04	294/330M
Каша ячневая	180	5,51	8,87	33,70	246,40	0,12	0,05	0,00	24,05	171/302M
Закуска из овощей по сезону	20-60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,04	0,10	0,10	6,00	
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон домашний	20-40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	680	18,69	20,71	91,85	641,20	0,31	0,40	12,85	201,79	

Обед

Закуска из овощей по сезону	20-40	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Ши из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	250	2,00	4,30	10,00	89,75	0,05	0,04	12,62	39,40	88/92M
Тфтели из пшцы (1-ый вариант)	100	11,20	16,70	6,60	222,50	0,03	0,09	0,80	39,60	278/331M
Рис отварной	180	4,38	4,32	6,44	251,60	0,15	0,09	21,00	14,64	304M
Напиток	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	20-40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТУ9115-00
Итого за Обед	830	22,53	26,92	83,46	841,23	0,31	0,34	35,42	126,02	
Всего за Четверг	1510	41,22	47,63	175,31	1482,43	0,62	0,74	48,27	327,81	
День 5/неделя 1: Пятница										

Завтрак

Закувка из овощей по сезону	20-60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	0,10	6,00	
Гуляш мясной	100	10,67	28,19	2,89	309,00	0,25	0,08	0,83	18,00	260М	
Каша расщипчатая, пшеничная	180	7,56	5,45	46,62	265,50	0,12	0,05	0,00	24,05	171/302М	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М	
Батон домашний	20-40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТУ9115-00	
Итого за Завтрак	580	21,97	34,88	87,17	751,30	0,42	0,24	0,96	66,75		

Обед

Закувка из овощей по сезону	20-60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Рассольник ленинградский	250	2,52	6,36	14,98	107,25	0,07	0,05	6,70	23,32	96М
Котлеты рубленые из птицы	100	10,04	11,33	11,88	190,00	0,05	0,08	1,30	35,01	294/330М
Каша расщипчатая, пшеничная	180	7,70	12,42	44,60	329,40	0,21	0,11		14,82	171/302М
Напиток	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	20-40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	850	25,21	31,71	131,88	904,03	0,41	0,36	9,00	105,53	
Всего за Питание	1430	47,18	66,59	219,05	1655,33	0,84	0,60	9,96	172,28	
Итого за неделю в среднем	507	18,92	17,07	70,63	510,20	0,21	0,26	5,52	121,53	
Итого за неделю в среднем обе	688	20,35	22,97	96,64	707,83	0,34	0,32	18,79	100,04	

День 1 /неделя 2:

Понедельник

Завтрак

Котлета рубл из птицы	100	10,04	11,33	11,88	190,00	0,10	0,09	0,12	125,03	294/330М
Каша Гречневая	180	10,32	7,32	46,33	292,50	0,03	0,03	0,00	22,00	171/302М
Закувка из овощей по сезону	20-60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,00	0,01	0,00	6,00	
Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	376/377М
Батон домашний	20-40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТУ9115-00
Итого за Завтрак	580	24,16	19,89	96,07	661,30	0,17	0,14	2,95	174,83	

Завтрак

Закуска из овощей по сезону	20-60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Коллеты рубленые из бройлер- цыплят	100	10,04	11,33	11,88	190,00	0,07	0,07	0,59	39,80	294/330М
Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,32	46,36	292,50	0,21	0,11	0,00	14,82	171/302М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	20-40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТУ9115-00
Итого за Завтрак	580	24,10	19,89	95,90	659,30	0,33	0,29	0,72	79,32	

Обед

Закуска из овощей по сезону	20-60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями (с вермишелью)	250	2,90	2,50	17,45	118,25	0,09	0,05	6,60	94,60	103М
Запеканка картофельная с Напиток	125	16,64	20,89	19,80	435,00	0,25	0,08	0,16	17,18	256М
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) йодированный	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348, 349М
Батон домашний	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	20-40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТУ9115-00
Всего за Среда	655	24,49	24,99	97,67	830,63	0,42	0,25	7,76	144,16	
День 4 /неделя 2: Четверг	1235	48,59	44,88	193,57	1489,93	0,75	0,54	8,48	223,48	

Завтрак

Закуска из овощей по сезону	20-60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Тертлеги (мясные) с соусом сметанным с томатом	100	7,10	7,95	9,30	137,20	0,17	0,07	0,65	25,40	278/331М
Макаронные изделия отварные	180	5,56	8,10	26,50	201,45	0,06	0,03	0,00	6,06	202/309М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	20-40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТУ9115-00
Итого за Завтрак	580	16,40	17,29	73,46	515,45	0,28	0,21	0,78	56,16	

Обед

Закуска из овощей по сезону	20-60	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	85,70	0,08	0,05	8,25	26,70	101М
Фрикадельки из птицы	100	14,06	33,71	18,95	247,20	0,43	0,17	7,72	32,79	297/330М
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,40	46,62	265,50	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302М
Напиток	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	20-40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТУ9115-00
Итого за Обед	850	28,57	43,42	138,10	875,78	0,74	0,40	16,97	120,73	
Всего за Четверг	1430	44,97	60,71	211,56	1391,23	1,02	0,60	17,75	176,89	
День 5 /неделя 2: Пятница										

Завтрак

Закуска из овощей по сезону	20-60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,67	4,33	126,40	0,03	0,04	1,10	20,70	54-25М*/ТТК
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,92	6,87	45,45	275,40	0,00	0,17	0,02	16,64	171/302М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	20-40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТУ9115-00
Итого за Завтрак	580	25,76	13,78	87,44	578,60	0,08	0,32	1,25	62,04	

Обед

Салат из овощей по сезону	20-60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	0,01	11,88	31,30	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,48	6,77	16,53	148,25	0,18	0,06	4,66	34,14	
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,05	3,36	35,16	102М
Пюре картофельное	180	4,60	8,37	24,57	188,46	0,14	0,11	18,16	37,70	229М
Напиток	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	312М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		0,00	4,60	342, 348,349М
Батон домашний	20-40	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,01	0,00	9,50	ТУ9115-00

Итого за Обед	850	25,88	24,92	113,43	784,71	0,46	0,25	38,96	166,58	
Всего за Питание	1430	51,64	38,70	200,87	1363,31	0,54	0,57	40,21	228,62	
Итого за неделю в среднем завтрак	483	18,91	16,82	70,45	515,22	0,17	0,22	3,09	91,68	
Итого за неделю в среднем обед	661	21,67	23,20	94,94	672,84	0,36	0,22	14,91	110,74	
Итого за завтрак		226,99	203,30	846,51	6152,49	2,30	2,89	51,65	1279,26	
Среднее значение за завтрак		18,92	16,94	70,54	512,71	0,19	0,24	4,30	106,61	
Выполнение СанПиН		0,25	0,21	0,21	0,22	0,16	0,17	0,07	0,10	
2.3/2.4.3590-20										
Итого за обед		252,15	277,00	1149,46	8284,05	4,20	3,26	202,17	1264,67	
Среднее значение за обед		21,01	23,08	95,79	690,34	0,35	0,27	16,85	105,39	
Выполнение СанПиН		0,27	0,29	0,29	0,29	0,29	0,19	0,28	0,10	
2.3/2.4.3590-20										
Итого за день		479,14	480,30	1995,97	14436,54	6,51	6,15	253,82	2543,93	
Среднее значение за день		39,93	40,03	166,33	1203,05	0,54	0,51	21,15	211,99	
Выполнение СанПиН		0,52	0,51	0,50	0,51	0,45	0,37	0,35	0,19	
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										
	Завтрак									
			0,22	20-25%						

	0бед	0,29	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.

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов. В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.