СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ

Лицей №33

Т.М.Шевченко

УТВЕРЖДАЮ:

Директор М У П «Столовая №2

Ленинского района

г .Ростова-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 ПТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценност	Витамины (мг)			Минеральные вещества	№ рец.
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	
День1 /неделя 1:										
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	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 (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**	**28,69**	**44,23**	**129,74**	**1044,52**	**0,66**	**0,37**	**15,56**	**110,37**	
День 2/неделя 1: Вторник										
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)	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
Итого за Обед	**950**	**22,47**	**17,76**	**127,08**	**777,79**	**0,43**	**0,40**	**47,84**	**170,30**	
День 3/неделя 1: 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 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	
Итого за Обед	**850**	**38,77**	**35,70**	**113,28**	**943,97**	**0,35**	**0,53**	**27,88**	**149,91**	
День 4/неделя 1: Четверг										

					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	250	1,76	4,95	7,90	8,75	0,07	0,06	15,78	49,25	88/92М
Тефтели из птицы (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	
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 обе	**867**	**27,62**	**31,67**	**116,93**	**867,66**	**0,48**	**0,40**	**25,74**	**129,73**	
День 1 /неделя 2:										
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	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 рассыпчатая, 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	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 птицы	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 (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**	**21,39**	**38,42**	**101,28**	**847,84**	**0,63**	**0,37**	**26,97**	**107,87**	
День 5 /неделя 2: Пятница										
Обед										
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	
Батон 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**	
День 6/неделя 2: Суббота										
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

Тефтели из птицы (1-ый вариант)	100	12,44	18,56	7,33	247,22	0,04	0,10	0,90	44,00	ТТК
Каша рассыпчатая, 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	
Батон 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**	
Итого за обед		**315,54**	**366,34**	**1409,46**	**10328,46**	**5,67**	**5,74**	**287,40**	**1621,05**	
Среднее значение за обед		**26,30**	**30,53**	**117,46**	**860,71**	**0,47**	**0,48**	**23,95**	**135,09**	
ВыполнениеСанПиН 2.3/2.4.3590-20		**0,34**	**0,39**	**0,35**	**0,37**	**0,39**	**0,34**	**0,40**	**0,12**	
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**						
		Обед	**0,37**	**30-35%**						

Использованная
литература: Сборник
рецептур на продукцию
* Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся. 1-4-х классов в

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

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