

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ

Лицей №33



Т.М. Шевченко

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Столовая №2

Ленинского района

г. Ростова-на-Дону»



С.А. Кебенко

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ КОМПЛЕКСНЫХ ОБЕДОВ  
ДЛЯ ЛЬГОТНОГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ  
(с 11 лет и старше)**

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ КОМПЛЕКСНЫХ ПРИЕМОВ ПИЩИ  
ДЛЯ ЛЬГОТНОГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ С 11 лет и старше**

Р-ра Сборня к.	Наименование блюд	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Витамины			Минеральные в-ва	
							В1	В2	С	Са	Fe
	<b>1 НЕДЕЛЯ</b>										
	<b>1 ДЕНЬ</b>										
321	Овощи по сезону(капуста тушеная)	60	1.24	1.94	5.66	45	0.02	0.02	10.28	33.27	0.48
82	Борщ с карт и капустой	250	1.8	4.9	2.18	104	0.4	0.4	2.4	49.73	1.23
272/330	Биточки (свинина)с соусом	100	6.18	19.3	11	254	0.2	0.1	2.9	34.9	1.4
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.3	7.32	46.4	293	0.3	0.2	0,1	17.8	5.5
376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0.01	0.1	1.0	98.1	0.28
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.8	46	0.02	0.00	0.00	4.6	0.62
	Батон домашний	40	3.2	0.4	19.3	93.5	0,04	0.0	0.00	9,2	0,4
	<b>Итого</b>	<b>865</b>	<b>23.89</b>	<b>34.06</b>	<b>107.16</b>	<b>895.5</b>	<b>0.99</b>	<b>0.82</b>	<b>25.48</b>	<b>289</b>	<b>9.91</b>
	<b>2 ДЕНЬ</b>										
75	Овощи по сезону(икра свекольная)	30	0.71	0.03	6.84	55.59	0.01	0.01	1.68	1.77	0.51
104	Суп картофель с мясн фрикадельками	250/20	2.2	2.78	15.39	106	0.12	0.07	11.07	29.7	0.12
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9.75	4.95	3.8	105	0.05	0.05	3.7	39.07	0.85
312	Пюре картофельное	180	3.7	5.8	24.4	165	0.17	0.13	21.7	44.3	1.2
376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0.01	0.1	1.0	98.1	0.28
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.8	46	0.02	0.00	0.00	4.6	0.62
	Батон домашний	40	3.2	0.4	19.3	93.5	0,04	0.0	0.00	9,2	0,4
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>27.0</b>	<b>27.0</b>	<b>108</b>	<b>631.09</b>	<b>0.26</b>	<b>0.25</b>	<b>0.21</b>	<b>11.51</b>	<b>1.28</b>
	<b>3 ДЕНЬ</b>										
	Овощи по сезону	30	3.7	6.7	5.8	60	0.01	0.01	0.0	0.0	0.01
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,00	0,23	0,07	5,83	42,68	0,88

291	Плов из филе птицы	220	18.6	11.5	39.3	336	0.1	0.2	6.6	50.9	1.48
376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0.01	0.1	1.0	98.1	0.28
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.8	46	0.02	0.00	0.00	4.6	0.62
	Батон домашний	40	3.2	0.4	19.3	93.5	0.04	0.0	0.00	9.2	0.4
	<b>Итого</b>	<b>825</b>	<b>29.46</b>	<b>17.89</b>	<b>110.2</b>	<b>729.1</b>	<b>0.34</b>	<b>0.39</b>	<b>15.52</b>	<b>228.73</b>	<b>5.33</b>
	<b>4 ДЕНЬ</b>										∞
70	Овощи по сезону(помидор соленый)	30	1.4	0.3	1.05	6	0.01	0.01	3.17	3.0	0.2
88	Щи из свежей капусты с картоф.	200	1.40	4.00	6.30	71.80	0.1	0.04	12.60	39.40	0.00
296/330	Котлета рубленая из кур запеченная с соусом	100	9.5	12.64	9.73	191	0.07	0.14	0.51	78.2	16.16
202	Макаронные изел отварн с м/сл	180	6.8	0.8	35.5	188	0.1	0.04	0	13.4	1.0
376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0.01	0.1	1.0	98.1	0.28
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.8	46	0.02	0.00	0.00	4.6	0.62
	Батон домашний	40	3.2	0.4	19.3	93.5	0.04	0.0	0.00	9.2	0.4
	<b>Итого</b>	<b>835</b>	<b>23.84</b>	<b>19.31</b>	<b>169.38</b>	<b>674.5</b>	<b>1.84</b>	<b>0.34</b>	<b>20.38</b>	<b>255.8</b>	<b>19.46</b>
	<b>5 ДЕНЬ</b>										
75	Овощи по сезону(икра морковная)	20	0.47	0.02	4.56	18.24	0.02	0.02	2.12	23.25	0.5
102	Рассольник Ленинградский	250	2.0	5.1	12.0	107	0.09	0.06	8.4	29.2	0.9
290	Филе тушеное в сметанном соусе	100	14.8	12	3.2	180	0.06	0.17	0.5	32.8	0.7
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.3	7.32	46.4	293	0.3	0.2	0,1	17.8	5.5
376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0.01	0.1	1.0	98.1	0.28
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.8	46	0.02	0.00	0.00	4.6	0.62
	Батон домашний	40	3.2	0.4	19.3	93.5	0.04	0.0	0.00	9.2	0.4
	<b>Итого</b>	<b>825</b>	<b>31.94</b>	<b>25.06</b>	<b>110.26</b>	<b>797.74</b>	<b>0.53</b>	<b>0.54</b>	<b>10.2</b>	<b>203.55</b>	<b>8.74</b>
	<b>6 ДЕНЬ</b>										
	Овощи по сезону	30	0	7.8	8	15	0.01	0.01	0.0	0.0	0.01
99	Суп из овощей	250	1.58	5.0	9.1	95	0.07	0.05	10.4	34.9	0.78
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9.75	4.95	3.8	105	0.05	0.05	3.7	39.07	0.85

304	Рис отварной	180	4.4	6.48	44	252	0.1	0.05	0.0	1.7	0.6
376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0.01	0.1	1.0	98.1	0.28
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.8	46	0.02	0.00	0.00	4.6	0.62
	Батон домашний	40	3.2	0.4	19.3	93.5	0.04	0.0	0.00	9.2	0.4
	<b>Итого</b>	865	<b>20.55</b>	<b>10.07</b>	<b>101.7</b>	<b>666.5</b>	<b>0.3</b>	<b>0.27</b>	<b>16.5</b>	<b>196.77</b>	<b>5.1</b>
	<b>Итого за неделю</b>		<b>150.4</b>	<b>129.59</b>	<b>693.23</b>	<b>4383.43</b>	<b>4.0</b>	<b>2.61</b>	<b>88.29</b>	<b>1185.36</b>	<b>49.82</b>
	<b>Итого среднее за неделю</b>		<b>25.1</b>	<b>21.6</b>	<b>115.5</b>	<b>730.6</b>	<b>0.7</b>	<b>0.43</b>	<b>14.72</b>	<b>197.56</b>	<b>8.3</b>
			50.55								
	<b>2 НЕДЕЛЯ</b>										
	<b>1 ДЕНЬ</b>										
*	Икра кабачковая	50	0.45	0.04	0.7	4	0.01	0.02	1.4	9.2	1.57
82	Борщ с карт и капустой	250	1.8	4.9	2.18	103.8	0.1	0.1	0.1	3.3	0.9
294	Котлета рубленая из филе птицы	100	15.9	15.2	14.8	260	0.3	0.3	0.82	54.3	3.3
304	Рис отварной	180	4.4	6.48	44	252	0.1	0.05	0.0	1.7	0.6
376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0.01	0.1	1.0	98.1	0.28
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.8	46	0.02	0.00	0.00	4.6	0.62
	Батон домашний	40	3.2	0.4	19.3	93.5	0.04	0.0	0.00	9.2	0.4
	<b>Итого</b>	820	<b>29.7</b>	<b>29.7</b>	<b>118.8</b>	<b>825</b>	<b>0.36</b>	<b>0.36</b>	<b>0.31</b>	<b>21.11</b>	<b>4.54</b>
	<b>2 ДЕНЬ</b>										
	Овощи по сезону	30	0.0	2.2	2.2	35	0.01	0.01	0.0	0.0	0.1
98	Суп крестьянский с крупой	250	1.5	4.9	6.1	76	0.04	0.03	9.9	35.9	0.9
265	Плов из мяса	180	15.1	33.8	31.1	490	0.1	0.1	0.1	6.4	0.6
342	Компот из фруктов	200	0.2	0.2	27.9	115	0.01	0.01	0.01	0.1	0.1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.8	46	0.02	0.00	0.00	4.6	0.62
	Батон домашний	40	3.2	0.4	19.3	93.5	0.04	0.0	0.00	9.2	0.4
	<b>Итого</b>	820	<b>27.4</b>	<b>27.4</b>	<b>109.6</b>	<b>820</b>	<b>0.27</b>	<b>0.26</b>	<b>0.22</b>	<b>16.62</b>	<b>3.29</b>
	<b>3 ДЕНЬ</b>										
	Овощи по сезону	30	0.6	3.7	2	24	0.01	0.01	0.0	0.0	0.0

103	Суп картофельный с вермиш	250	2.7	2.8	17.5	118	0.12	0.06	8.25	29.2	1.1
234	Биточки рыбные со мет соусом	130	11.8	9.1	15.6	188.5	0.07	0.13	0.55	71.7	1.28
310	Картофель отварной	180	3.5	5.2	27.6	170	0.25	0.15	25.2	17.5	1.4
	Фрукты по сезону	100	1.6	0	3.1	18	0.01	0.01	0.01	0.1	0.1
376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0.01	0.1	1.0	98.1	0.28
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.8	46	0.02	0.00	0.00	4.6	0.62
	Батон домашний	40	3.2	0.4	19.3	93.5	0.04	0.0	0.00	9.2	0.4
	<b>Итого</b>	<b>950</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>108</b>	<b>880</b>	<b>0.28</b>	<b>0.28</b>	<b>0.22</b>	<b>10.51</b>	<b>6.2</b>
	<b>4 ДЕНЬ</b>										
	Овощи по сезону	30	0.1	3.0	4.6	62	0.01	0.01	0.0	0.0	0.01
101	Суп картофельный с крупой	250	1.8	2.7	12.1	86	0.09	0.06	8.25	26.7	0.9
259	Жаркое по-домашнему	200	14.1	33.7	18.9	437	0.42	0.1	7.7	32.8	3.5
	Фрукты по сезону	100	1.6	8.0	16.1	174	0.01	0.01	0.01	0.1	0.01
376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0.01	0.1	1.0	98.1	0.28
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.8	46	0.02	0.00	0.00	4.6	0.62
	Батон домашний	40	3.2	0.4	19.3	93.5	0.04	0.0	0.00	9.2	0.4
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>27.4</b>	<b>27.4</b>	<b>109.6</b>	<b>864</b>	<b>0.27</b>	<b>0.26</b>	<b>21.02</b>	<b>16.1</b>	<b>2.26</b>
	<b>5 ДЕНЬ</b>										
	Овощи по сезону	30	0.0	0.0	27.8	24	0.01	0.01	0.0	0.0	0.01
102	Суп картофельный с горохом	250	5.49	5.27	16.54	148.00	0.23	0.07	5.83	42.68	0.88
294	Котлета рубленая из филе птицы	100	15.9	15.2	14.8	260	0.3	0.3	0.82	54.3	3.3
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.3	7.32	46.4	293	0.3	0.2	0.1	17.8	5.5
376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0.01	0.1	1.0	98.1	0.28
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.8	46	0.02	0.00	0.00	4.6	0.62
	Батон домашний	40	3.2	0.4	19.3	93.5	0.04	0.0	0.00	9.2	0.4
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>31.5</b>	<b>31.5</b>	<b>126</b>	<b>822</b>	<b>0.26</b>	<b>0.25</b>	<b>0.21</b>	<b>29.51</b>	<b>2.96</b>
	<b>6 ДЕНЬ</b>										
	Овощи по сезону	30	7.3	0	21.5	12	0.01	0.01	0.0	0.0	0.01
103	Суп картофельный с вермиш	250	2.7	2.8	17.5	118	0.12	0.06	8.25	29.2	1.1
287/331	Тефтели(свинина) с соусом	110	13.7	15.61	12.85	248	0.2	0.1	1.48	45.38	5.15

202	Макаронные изел отварн с м/сл	180	6.8	0.8	35.5	188	0.1	0.04	0	13.4	1.0
376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0.01	0.1	1.0	98.1	0.28
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.8	46	0.02	0.00	0.00	4.6	0.62
	Батон домашний	40	3.2	0.4	19.3	93.5	0.04	0.0	0.00	9.2	0.4
	<b>Итого</b>	<b>825</b>	<b>33.1</b>	<b>33.1</b>	<b>132.4</b>	<b>893</b>	<b>0.26</b>	<b>0.24</b>	<b>0.2</b>	<b>20.44</b>	<b>3.55</b>

#### Примечание.

Меню составлено по нормативным документам:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях. М.2004г
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.2017г  
Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения. СанПиН2.3/2.4.3590-20  
Справочник " Химический состав пищевых подуктков" ред. И.М.Скурихин а 1987,0

В меню сезонные овощи, включены в сложный гарнир.

Для приготовления блюд используется продукция с йодсодержащими элементами – с целью поддержания микронутриентов в организме детей. В рационе – йодированная соль, морская рыба.