

СОГЛАСОВАНО  
Директором  
МБОУ «Школа № 106»



А.Б. Тарабановский

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ООО «Оптима»



М.Ф. Марченко

«09» 01 2023 г.

**Примерное двухнедельное меню ООО «Оптима» на горячее питание  
для учащихся муниципальных школ  
Пролетарского района г. Ростова-на-Дону  
обучающихся с 5 по 11 класс из малообеспеченных семей и из  
семей находящихся в социально опасном положении  
(завтрак)**

О,  
НО  
ТОВ

г.

ЕНКО



**Примерное двухнедельное меню  
для организации питания обучающихся общеобразовательных школ с 5 по 11 класс**

**(завтрак)**

Рецеп.сборник	Наименование блюд	Масса порций	белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность
<b>1 неделя</b>						
<b>понедельник</b>						
120/17	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,9	3,6	32,95	194,14
15/17	Сыр порционный	25	6,6	6,6		90
382/17	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6
	Батон домашний	60	4,76	0,6	29	141
338/17	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
		<b>635</b>	<b>20,93</b>	<b>14,94</b>	<b>94,23</b>	<b>614,24</b>
<b>вторник</b>						
229/17	Рыба тушеная в томате с овощами	200	15,48	16,47	15,6	259,5
310/17	Картофель отварной	180	3,4	5,2	27,6	170,8
70/17	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
		<b>725</b>	<b>24,57</b>	<b>22,51</b>	<b>90,42</b>	<b>649,70</b>
<b>среда</b>						
291/17	Плов из филе птицы	225	18,2	23,8	32,8	361,8
70/17	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	Печенье	30	1,2	2,9	22,3	125
		<b>607</b>	<b>25,15</b>	<b>27,54</b>	<b>102,52</b>	<b>708,20</b>
<b>четверг</b>						
47/17	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5,0	8,46	85,7
268/17	Котлета мясная	100	15,4	15,8	14,18	269
303/17	Каша гречневая	180	5,5	5,76	30,63	174,6
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
		<b>665</b>	<b>27,82</b>	<b>27,34</b>	<b>99,47</b>	<b>742,70</b>
<b>пятница</b>						
260/17	Гуляш из свинины	100	11,2	16,55	3,85	221,4
303/17	Каша пшеничная	180	3,8	5,09	29,5	179,8
70/17	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
338/17	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
		<b>732</b>	<b>21,35</b>	<b>23,08</b>	<b>95,47</b>	<b>693,10</b>
<b>Суббота</b>						
209/17	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0



204/17	Макаронные изделия отварные с сыром	200	9,2	12,40	42,6	328,2
382/17	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
338/17	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
		<b>580</b>	<b>22,13</b>	<b>21,54</b>	<b>94,50</b>	<b>674,30</b>

**2 неделя**

**понедельник**

175/17	Каша молочная "Дружба"	250	6,06	4,2	40,69	198,88
15/17	Сыр порционный	25	6,6	6,6		90
14/17	Масло сливочное	15	1,2	8,88	1,95	99
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,68	14,7	100,6
	Батон домашний	60	4,76	0,6	29	141
338/17	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
		<b>650</b>	<b>22,42</b>	<b>23,56</b>	<b>101,04</b>	<b>699,98</b>

**вторник**

209/17	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0
234/17, 331/17	Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	100/50	12,27	10,12	25,14	224,88
312/17	Пюре картофельное	180	3,07	5,76	24,48	164,7
70/17	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
		<b>715</b>	<b>26,13</b>	<b>21,32</b>	<b>97,14</b>	<b>671,98</b>

**среда**

279/17, 331/17	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	100/50	7,88	12,2	13,4	220
303/17	Каша ячневая	180	3,88	5,07	30	211,1
70/17	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
		<b>675</b>	<b>17,45</b>	<b>18,11</b>	<b>90,62</b>	<b>650,50</b>

**четверг**

53/17	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	0,65	4,12	19,28	82,9
259/17	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	12,78	22,27	20,81	361,62
382/17	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
		<b>570</b>	<b>22,64</b>	<b>30,69</b>	<b>88,87</b>	<b>716,52</b>

**пятница**

224/17, 405/21	Запеканка из творога с морковью с соусом молочный (170/20)	190	11,92	21,62	40,62	389,14
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Батон домашний	50	3,24	0,05	24,15	117,5
338/17	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47
		<b>555</b>	<b>15,63</b>	<b>21,99</b>	<b>90,07</b>	<b>613,64</b>

**Суббота**

318/16, 331/17	Биточек рубленый из мяса птицы с соусом сметанным с томатом	100/50	10,78	15,25	12,77	250,2
309/17	Макаронные изделия отварные	180	4,6	5,4	31,73	196,1
70/17	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60



	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
338/17	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47
		<b>775</b>	<b>21,47</b>	<b>21,79</b>	<b>102,02</b>	<b>712,70</b>

	<b>Итого за завтрак</b>		<b>267,69</b>	<b>274,41</b>	<b>1146,37</b>	<b>8147,56</b>
	<b>Среднее значение за завтрак</b>		<b>22,3</b>	<b>22,86</b>	<b>95,53</b>	<b>678,96</b>
	<b>Выполнение СанПиН 2020</b>		<b>24,77%</b>	<b>24,80%</b>	<b>24,94%</b>	<b>24,96%</b>

		<b>Норма</b>
<b>Распределение ЭЦ</b>	<b>24,96%</b>	<b>20-25%</b>

При наличии финансовых возможностей, в рационе могут использоваться свежие фрукты.

Масса порций гарниров, вторых блюд, мучных изделий и свежих фруктов может меняться при наличии финансовых возможностей.

Для приготовления блюд используется продукция с йодосодержащими элементами - с целью поддержания микронутриентов в организме детей.

В рационе - йодированная соль, морская рыба.

В меню сезонные овощи, включены в сложный гарнир.

Предусмотрено использования хлеба с содержанием микро и макронутриентов, молоко витаминизированное.

При составлении меню использована литература:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. изд. ДеЛи плюс, 2017 г.,

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждениях Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016 г.

Примерное меню разрабатывается на период не менее двух недель для каждой возрастной группы детей (п.8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения. СанПиН 2.3/2.4.3590-20