

СОГЛАСОВАНО :

Зем Руководитель Управления
Роспотребнадзора
по Ростовской области

Е.В. Ковалев *(Е.В. Ковалев)*
14.04.2014

УТВЕРЖДАЮ :

Генеральный директор
МУП по ОШСП
г. Ростова-на-Дону

Л.М. Кузнецова Л.М. Кузнецова



Согласовано :

Начальник МКУ

«Отдел образования
Кировского района»
г. Ростова-на-Дону

А.И. Воронцова А.И. Воронцова



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

МУП по ОШСП г. Ростова-на-Дону
для обеспечения питания обучающихся
из малообеспеченных семей в
образовательных учреждениях
Кировского района
г. Ростова-на-Дону

**Примерное двухнедельное меню комплексных завтраков для льготного питания
для обучающихся 1-4 классов (с 7 до 11 лет)**

Сезон : зимне-весенний

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Витамины и минер вещества мг					Эн цен ккал
						B1	C	A	Ca	Fe	
1-я неделя											
1-ый день											
15	Сыр твердый	10	2,3	2,9	0	0	0	0	88	0,1	36
243	Сарделька отварная	80	9,3	10,9	0,64	0	0	0	0	0	140,5
302	Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	0	0	0	0	0	203
383	Какао с молоком	200	3,66	2,6	25	0	0	0	128	0,6	138,4
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19	0,04	0	0	9,2	0,4	93,52
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		27,52	24,6	96,94	0,04	10	0	225,2	3,3	655,82
2-ой день											
70	Огурец соленый	60	0,4	0	0,8	0	1,75	0	0	0	6
260	Гуляш из говядины	100	13,3	6,5	6,2	0	0	0	0	0	221
302	Каша пшенная	150	6,6	9,4	37,9	0	0	0	0	0	229,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19	0,04	0	0	9,2	0,4	93,52
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		24,06	16,3	88,6	0,04	11,75	0	9,2	2,6	654,42
3-ий день											
52	Салат из свеклы отварной	60	0,42	3,6	4,9	0	0	0	0	0	55,68
235	Натур шницель рыбный	80	8,24	5,96	6,54	0	0	0	0	0	223
312	Пюре картофельное	150	3	4,8	20,4	0	0	0	0	0	137,25
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	0	0	0	0	0	62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19	0,04	0	0	9,2	0,4	93,52
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		15,52	14,76	75,74	0,04	10	0	9,2	2,6	615,85
4-ый день											
67	Винегрет овощной	60	0,83	6	3,93	0	7	0	0	0	73,2
ТТК	Отбивная из филе птицы	80	17,6	15,6	8	0	0	0	0	0	247,2
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	35,3	0	0	0	0	0	220,5
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	0	0	0	0	0	81
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19	0,04	0	0	9,2	0,4	93,52
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		28,61	30,85	91,83	0,04	17	0	9,2	2,6	759,82
5-ый день											
6	Бутерброд с колб п/к	20/40	3,06	8	21,06	0	0	0	0	0	150,74
223/336	Запеканка творог /соус черн см	110/40	19,7	14,3	37,8	0	0	0	0	0	273,4
383	Какао с молоком	200	3,66	2,6	25	0	0	0	128	0,6	138,4
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4

	Всего		26,82	24,9	93,56	0	10	0	128	2,8	606,94
6-ой день											
15	Сыр твердый	15	3,48	4,42	0	0	0	0	0	0	54
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	0	0	0	22	1	63
183	Каша молочная рисовая	250	7,5	8,5	36,5	0,09	0	0	0	0	252,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
424	Булочка Домашняя	60	4,3	7,5	26,3	0	0	0	0	0	190,8
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		20,98	25,02	87,8	0,09	10	0	22	3,2	664,7
2-я неделя											
1-ый день											
75	Икра морковная	60	1	4,5	5,7	0	6,4	0	0	0	76,8
291	Плов из птицы	80/150	19,4	16	41	0	0	0	0	0	351,1
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	0	0	0	0	0	81
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19	0,04	0	0	9,2	0,4	93,52
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		25,48	22,25	91,3	0,04	16,4	0	9,2	2,6	646,82
2-ой день											
321	Капуста тушеная	60	1,2	1,93	5,6	0	0	0	0	0	45
268	Биточки из говядины	80	12,4	11,3	12,8	0	0	0	0	0	182,7
302	Каша ячневая	150	6,1	9,5	36,2	0	0	0	0	0	182,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19	0,04	0	0	9,2	0,4	93,52
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		23,46	23,13	98,3	0,04	10	0	9,2	2,6	608,12
3-ий день											
70	Помидор соленный	60	0,48	0	1,02	0	1,75	0	0	0	12
229	Рыба тушеная с овощами	100	11,3	8,9	5,8	0	0	0	0	0	203
312	Пюре картофельное	150	3	4,8	20,4	0	0	0	0	0	137,25
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	0	0	0	0	0	62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19	0,04	0	0	9,2	0,4	93,52
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		18,64	14,1	71,12	0,04	11,75	0	9,2	2,6	552,17
4-ый день											
75	Икра свекольная	60	1,18	4,5	5,7	0	6,4	0	0	0	79,2
250	Бефстроганов	80	10,64	5,2	3,2	0	0	0	0	0	232
309	Вермишель отварная	150	5,1	7,5	35,3	0	0	0	0	0	220,5
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	0	0	0	0	0	81
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19	0,04	0	0	9,2	0,4	93,52
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		22	18,95	88,8	0,04	16,4	0	9,2	2,6	750,62
5-ый день											
6	Бутерброд с колб п/к	20/40	3,06	8	21,06	0	0	0	0	0	150,74
223/336	Запеканка творог/соус черн см	110/40	19,7	14,3	37,8	0	0	0	0	0	273,4
383	Какао с молоком	200	3,66	2,6	25	0	0	0	128	0,6	138,4
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		26,82	24,9	93,56	0	10	0	128	2,8	606,94

6-ой день											
15	Сыр твердый	15	3,48	4,42	0	0	0	0	0	0	54
209	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	0	0	0	22	1	63
183	Каша молочн рисов крупы	250	7,5	8,5	36,5	0,09	0	0	0	0	291
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	0	0	0	0	0	131
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		20,56	19,88	85,05	0,09	10	0	22	3,2	643,4
В среднем :			23,3	21,6	88,5						647,13

В питании детей используются сезонные овощи и фрукты .

Используемая литература:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях , Москва .(2015г.)
2. И.М. Скурихин , В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва 2007 г.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.5.2409-08

**Примерное двухнедельное меню комплексных завтраков для льготного питания
для обучающихся 5-11 классов (с 11 до 17 лет)**

Сезон : зимне-весенний

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Витамины и минер вещества мг					Энер цен
						B1	C	A	Ca	Fe	
1-я неделя											
1-ый день											
75	Икра свекольная	100	1,9	7,6	9,5	0	5,6	0	0	0	132
260	Мясо тушеное	100	13,3	6,5	4	0	0	0	0	0	221
302	Каша гречневая	180	10,4	9,3	51,1	0	0	0	0	0	292,5
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	0	0	0	0	0	81
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		31,47	25,25	114,35	0,05	15,6	0	11,5	2,75	887,8
2-ой день											
67	Винегрет овощной	100	1,4	10	6,55	0	9,6	0	0	0	122
243	Сосиска отварная	100	9,4	15	0,8	0	0	0	19,2	1,2	175,8
309	Макароны отварные	180	6,1	9	42,3	0	0	0	0	0	264,6
383	Какао с молоком	200	3,66	2,6	25	0	0	0	128	0,6	138,4
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		24,91	37,1	108,5	0,05	19,6	0	158,7	4,55	862,1
3-ий день											
75	Икра морковная	100	1,66	7,5	9,5	0	5,67	0	0	0	128
ТТК	Отбивная из филе птицы	100	17	18,5	10	0	0	0	0	0	309
305	Рис припущенный	180	5,16	8,8	44,3	0	0	0	0	0	264,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		28,37	35,3	112,65	0,05	15,67	0	11,5	2,75	922,9
4-ый день											
52	Свекла отварная с м/р	100	0,7	6	8,2	0	0	0	0	0	92,8
229	Тушеная рыба с овощами	100	11,3	5,9	3,8	0	0	0	0	0	203
312	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,4	0	0	0	0	0	164,7
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	0	0	0	0	0	62
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		20,25	18,1	85,45	0,05	0	0	11,5	0,55	683,8

5-ый день											
321	Капуста тушеная	100	2	3,2	9,3	0	0	0	0	0	75
268	Шницель из говядины	100	15,6	14,2	16	0	0	0	0	0	261
302	Каша ячневая	180	7,4	11,3	43,5	0	0	0	0	0	218,9
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		29,55	29,2	117,65	0,05	0	0	11,5	0,55	776,2
6-ой день											
6	Бутерброд с колб п/к	25/50	6,8	8,13	24,21	0	0	0	0	0	197,5
223/336	Запеканка творожн /соус сл.	160/40	16,7	17,4	45,4	0	0	0	0	0	449,5
383	Какао с молоком	200	3,66	2,6	25	0	0	0	128	0,6	138,4
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		27,56	28,13	104,31	0	10	0	128	2,8	829,8
2-я неделя											
1-ый день											
52	Свекла отварная с м/р	100	0,7	6	8,2	0	0	0	0	0	92,8
250	Бефстроганов	100	13,3	6,5	4	0	0	0	0	0	290
309	Макароны отварные	180	6,1	9	42,3	0	0	0	0	0	264,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		24,65	22	103,35	0,05	10	0	11,5	0,55	868,7
2-ой день											
75	Икра морковная	100	1,66	7,5	9,5	0	5,67	0	0	0	128
234	Котлеты рыбные	100	13,3	4,38	9,38	0	0	0	0	0	130,38
312	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,4	0	0	0	0	0	164,7
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	0	0	0	0	0	62
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		23,21	18,08	92,33	0,05	5,67	0	11,5	0,55	646,38
3-ий день											
321	Капуста тушеная	100	2	3,2	9,3	0	0	0	0	0	75
268	Биточки из говядины	100	15,6	14,2	16	0	0	0	0	0	261
305	Рис припущенный	180	5,16	8,8	44,3	0	0	0	0	0	264,6
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	0	0	0	0	0	81
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Всего		28,23	28,05	109,65	0,05	0	0	11,5	0,55	798,5
4-ый день											
6	Бутерброд с колб п/к	25/50	6,8	8,13	24,21	0	0	0	0	0	197,5
223/336	Запеканка творожн /соус сл.	160/40	16,7	17,4	45,4	0	0	0	0	0	449,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		24,1	25,53	94,31	0	10	0	0	2,2	751,4
5-ый день											

75	Икра свекольная	100	2,37	7,6	9,5	0	5,6	0	0	0	132
289	Рагу из птицы	100/180	14,6	18,4	23,9	0	0	0	0	0	347,2
383	Какао с молоком	200	3,66	2,6	25	0	0	0	128	0,6	138,4
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		24,98	29,1	92,25	0,05	15,6	0	139,5	3,35	778,9
6-ой день											
15	Сыр твердый	30	3,8	3,8	0	0	0	0	0	0	108
209	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	0	0	0	22	1	63
183	Каша молочн овсян крупы	300	9	10,2	43,8	0,09	0	0	0	0	291
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	0	0	0	0	0	81
424	Булочка Домашняя	100	7,28	2,5	43,9	0	0	0	0	0	318
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,7	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		27,1	22,45	113,6	0,09	10	0	22	3,2	905,4
В среднем :			26,1	26,5	104						809,3

В питании детей используются сезонные овощи и фрукты .

Используемая литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях , Москва (2015г.)
2. И.М. Скурихин , В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва 2007 г.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.5.2409-08