

Согласовано:

Директор МБОУ «Гимназия №76»

Ворошиловского района

г. Ростова-на-Дону

Николаева С.И.

2024г.



Утверждаю:

Генеральный директор АО «Школьное питание»

Ворошиловского района г. Ростова-на-Дону

Зоренко Н.А.

2024г.



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

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

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

2024-2025 г.

Осенний, зимний период.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	№ рец.
		Б	Ж	У		В1	В2	С		
<b>День1 /неделя 1: Понедельник</b>										
<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
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>31,96</b>	<b>17,85</b>	<b>85,78</b>	<b>606,94</b>	<b>0,21</b>	<b>0,40</b>	<b>12,50</b>	<b>343,68</b>	
<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
<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>26,05</b>	<b>40,24</b>	<b>122,98</b>	<b>960,93</b>	<b>0,62</b>	<b>0,35</b>	<b>13,04</b>	<b>96,39</b>	
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>1430</b>	<b>58,01</b>	<b>58,09</b>	<b>208,76</b>	<b>1567,87</b>	<b>0,83</b>	<b>0,75</b>	<b>25,54</b>	<b>440,07</b>	
<b>День 2/неделя 1: Вторник</b>										

<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
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>21,75</b>	<b>10,19</b>	<b>74,11</b>	<b>475,46</b>	<b>0,19</b>	<b>0,25</b>	<b>6,63</b>	<b>60,79</b>	
<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	
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>20,62</b>	<b>15,38</b>	<b>116,84</b>	<b>704,83</b>	<b>0,36</b>	<b>0,34</b>	<b>30,62</b>	<b>136,88</b>	
<b>Всего за Вторник</b>	<b>1350</b>	<b>42,37</b>	<b>25,57</b>	<b>190,95</b>	<b>1180,29</b>	<b>0,55</b>	<b>0,59</b>	<b>37,25</b>	<b>197,67</b>	
<b>День 3/неделя 1: Среда</b>										
<i>Завтрак</i>										
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	269/331М
Каша рассыпчатая, пшенная	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

<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>19,14</b>	<b>18,78</b>	<b>84,88</b>	<b>586,30</b>	<b>0,15</b>	<b>0,29</b>	<b>0,16</b>	<b>56,16</b>	
<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	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,48	5,27	16,53	148,25	0,18	0,06	4,66	34,14	102M
Котлеты рублен.из птицы	100	10,04	11,33	11,88	190,00	0,03	0,13	19,20	45,80	294/330M
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>27,70</b>	<b>23,54</b>	<b>124,67</b>	<b>835,97</b>	<b>0,35</b>	<b>0,53</b>	<b>24,66</b>	<b>135,40</b>	
<b>Всего за Среду</b>	<b>1450</b>	<b>46,84</b>	<b>42,32</b>	<b>209,55</b>	<b>1422,27</b>	<b>0,50</b>	<b>0,82</b>	<b>24,82</b>	<b>191,56</b>	
<b>День 4/неделя 1: Четверг</b>										
<i>Завтрак</i>										
Биточки руб из птицы	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
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>18,69</b>	<b>20,71</b>	<b>91,85</b>	<b>641,20</b>	<b>0,31</b>	<b>0,40</b>	<b>12,85</b>	<b>201,79</b>	
<i>Обед</i>										
Закуска из овощей по сезону	20-40	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	2,00	4,30	10,00	89,75	0,05	0,04	12,62	39,40	88/92M
Тефтели из птицы (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



<b>День 1 /неделя 2:</b>										
<b>Понедельник</b>										
<i><b>Завтрак</b></i>										
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
Закуска 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
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>24,16</b>	<b>19,89</b>	<b>96,07</b>	<b>661,30</b>	<b>0,17</b>	<b>0,14</b>	<b>2,95</b>	<b>174,83</b>	
<i><b>Обед</b></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	1,80	4,92	10,90	103,75	0,04	0,04	8,54	39,78	82М
Фрикадельки (из кур или бройлеров-цыплят), с соусом	100	12,40	18,50	7,30	247,20	0,03	0,09	0,80	39,60	297/330М
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,50	5,40	38,85	265,32	0,12	0,05	0,00	24,05	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>26,65</b>	<b>30,42</b>	<b>117,47</b>	<b>893,65</b>	<b>0,28</b>	<b>0,30</b>	<b>10,34</b>	<b>135,81</b>	
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>1430</b>	<b>50,81</b>	<b>50,31</b>	<b>213,54</b>	<b>1554,95</b>	<b>0,45</b>	<b>0,44</b>	<b>13,29</b>	<b>310,64</b>	
<b>День 2 /неделя 2: Вторник</b>										
<i><b>Завтрак</b></i>										
Птица отварная	100	12,68	23,40	0,45	297,70	0,08	0,22	2,72	137,04	288/293М
Макароны отварные	180	6,64	5,40	31,74	202,14	0,03	0,02	10,00	16,00	202/309М
Закуска из овощей по сезону	20-60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
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
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>23,06</b>	<b>30,04</b>	<b>69,85</b>	<b>676,64</b>	<b>0,16</b>	<b>0,35</b>	<b>12,85</b>	<b>177,74</b>	
<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	
Суп крестьянский с крупой	250	1,49	4,91	6,09	76,25	0,03	0,03	7,90	28,70	98М
Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291М
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>24,45</b>	<b>15,46</b>	<b>102,96</b>	<b>652,29</b>	<b>0,25</b>	<b>0,15</b>	<b>15,40</b>	<b>97,17</b>	
<b>Всего за Вторник</b>	<b>1340</b>	<b>47,51</b>	<b>45,50</b>	<b>172,81</b>	<b>1328,93</b>	<b>0,41</b>	<b>0,50</b>	<b>28,25</b>	<b>274,91</b>	
<b>День 3/неделя 2: Среда</b>										
<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	
Котлеты 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
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>24,10</b>	<b>19,89</b>	<b>95,90</b>	<b>659,30</b>	<b>0,33</b>	<b>0,29</b>	<b>0,72</b>	<b>79,32</b>	
<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	
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 мясом	125	16,64	20,89	19,80	435,00	0,25	0,08	0,16	17,18	256М
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>655</b>	<b>24,49</b>	<b>24,99</b>	<b>97,67</b>	<b>830,63</b>	<b>0,42</b>	<b>0,25</b>	<b>7,76</b>	<b>144,16</b>	
<b>Всего за Среду</b>	<b>1235</b>	<b>48,59</b>	<b>44,88</b>	<b>193,57</b>	<b>1489,93</b>	<b>0,75</b>	<b>0,54</b>	<b>8,48</b>	<b>223,48</b>	
<b>День 4 /неделя 2: Четверг</b>										
<i><b>Завтрак</b></i>										
Закуска из овощей по сезону	20-60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Тефтели (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
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>16,40</b>	<b>17,29</b>	<b>73,46</b>	<b>515,45</b>	<b>0,28</b>	<b>0,21</b>	<b>0,78</b>	<b>56,16</b>	
<i><b>Обед</b></i>										
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>28,57</b>	<b>43,42</b>	<b>138,10</b>	<b>875,78</b>	<b>0,74</b>	<b>0,40</b>	<b>16,97</b>	<b>120,73</b>	
<b>Всего за Четверг</b>	<b>1430</b>	<b>44,97</b>	<b>60,71</b>	<b>211,56</b>	<b>1391,23</b>	<b>1,02</b>	<b>0,60</b>	<b>17,75</b>	<b>176,89</b>	
<b>День 5 /неделя 2: Пятница</b>										
<i><b>Завтрак</b></i>										
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	54-25M*/ТТК
Каша рассыпчатая, пшениная	180	7,92	6,87	45,45	275,40	0,00	0,17	0,02	16,64	171/302M
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	ТУ9115-00
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>25,76</b>	<b>13,78</b>	<b>87,44</b>	<b>578,60</b>	<b>0,08</b>	<b>0,32</b>	<b>1,25</b>	<b>62,04</b>	
<b>Обед</b>										
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	102M
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,05	3,36	35,16	229M
Пюре картофельное	180	4,60	8,37	24,57	188,46	0,14	0,11	18,16	37,70	312M
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	4,60	
Батон домашний	20-40	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,01	0,00	9,50	ТУ9115-00
<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>25,88</b>	<b>24,92</b>	<b>113,43</b>	<b>784,71</b>	<b>0,46</b>	<b>0,25</b>	<b>38,96</b>	<b>166,58</b>	
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>1430</b>	<b>51,64</b>	<b>38,70</b>	<b>200,87</b>	<b>1363,31</b>	<b>0,54</b>	<b>0,57</b>	<b>40,21</b>	<b>228,62</b>	
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>483</b>	<b>18,91</b>	<b>16,82</b>	<b>70,45</b>	<b>515,22</b>	<b>0,17</b>	<b>0,22</b>	<b>3,09</b>	<b>91,68</b>	
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>661</b>	<b>21,67</b>	<b>23,20</b>	<b>94,94</b>	<b>672,84</b>	<b>0,36</b>	<b>0,22</b>	<b>14,91</b>	<b>110,74</b>	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>226,99</b>	<b>203,30</b>	<b>846,51</b>	<b>6152,49</b>	<b>2,30</b>	<b>2,89</b>	<b>51,65</b>	<b>1279,26</b>	
<b>Среднее значение за завтрак</b>		<b>18,92</b>	<b>16,94</b>	<b>70,54</b>	<b>512,71</b>	<b>0,19</b>	<b>0,24</b>	<b>4,30</b>	<b>106,61</b>	

<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		0,25	0,21	0,21	0,22	0,16	0,17	0,07	0,10	
<i>Итого за обед</i>		252,15	277,00	1149,46	8284,05	4,20	3,26	202,17	1264,67	
<i>Среднее значение за обед</i>		21,01	23,08	95,79	690,34	0,35	0,27	16,85	105,39	
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		0,27	0,29	0,29	0,29	0,29	0,19	0,28	0,10	
<i>Итого за день</i>		479,14	480,30	1995,97	14436,54	6,51	6,15	253,82	2543,93	
<i>Среднее значение за день</i>		39,93	40,03	166,33	1203,05	0,54	0,51	21,15	211,99	
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		0,52	0,51	0,50	0,51	0,45	0,37	0,35	0,19	
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</i>		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	1100,00	
<b>Распределение ЭЦ</b>				<b>Норма</b>						
	<b>Завтрак</b>		<b>0,22</b>	<b>20-25%</b>						
	<b>Обед</b>		<b>0,29</b>	<b>30-35%</b>						

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

\* Сборник рецептур 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.