СОГЛАСОВАНО :
Руководитель Управления
Роспотребнадзора
по Ростовской области
_____Е.В. Ковалев
19.11.2017г

УТВЕРЖДАЮ :
Генеральный директор
МУП по ОШСП
г. Ростова-на-Дону
_____Л.М. Кузнецова

Согласовано :
Начальник МКУ
«Отдел образования
Первомайского района»
г. Ростова-на-Дону
_____И.Г. Давыдова

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

Зимне-весна

СОДЕРЖАНИЕ :

1. Примерное двухнедельное меню комплексных завтраков льготного питания для обучающихся 1-4 классов.
Сезон : зимне-весенний . **Стр.2-4**

2. Примерное двухнедельное меню комплексных завтраков льготного питания для обучающихся 5-11 классов.
Сезон : зимне-весенний. **Стр.5-7**

3. Примерное двухнедельное меню комплексных обедов льготного питания для обучающихся 1-4 классов.
Сезон : зимне-весенний. **Стр.8-10**

4. Примерное двухнедельное меню комплексных обедов льготного питания для обучающихся 5-11 классов.
Сезон : зимне-весенний. **Стр.11-13**

5. Список образовательных учреждений. **Стр.14**

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 50|50	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 твор /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 Домащняя	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 соленый	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 твор /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
294	Рагу из птицы	100/180	14,6	18,4	23,9	0	0	0	0	0	347,2
343	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 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 обедов 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											
52	Салат из свеклы отварной	60	0,42	3,6	4,9	0	0	0	0	0	55,68
103	Суп с макарон изделиями	200	2,3	2	11,8	0	0	0	0	0	96
234	Котлеты рыбные	80	16,6	15,5	9,39	0	0	0	26,73	0,76	114
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	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		**26,97**	**26,4**	**95,54**	**0,05**	**10**	**0**	**38,23**	**3,51**	**626,23**
2-ой день											
70	Огурец соленый	60	0,4	0	0,8	0	1,75	0	0	0	6
82	Борщ свеж капуст и картоф	200	2,4	7,3	11	0	0	0	0	0	117,6
291	Плов из птицы	80/150	16,3	9,8	24,8	0	0	0	0	0	351,1
351	Кисель из черн смородины	200	0,4	0	34,4	0	0	0	0	0	171
	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		**23,85**	**17,6**	**104,85**	**0,05**	**11,75**	**0**	**11,5**	**2,75**	**807**
3-ий день											
75	Икра морковная	60	1	4,5	5,7	0	6,4	0	0	0	76,8
102	Суп картоф с горохом	200	1,84	2,8	11	0	0	0	0	0	79,2
243	Сарделька отварная	80	9,3	10,9	0,64	0	0	0	0	0	140,5
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	35,3	0	0	0	0	0	220,5
342	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0	34,4	0	17	0	0	0	142
	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		**21,99**	**26,2**	**120,89**	**0,05**	**33,4**	**0**	**11,5**	**2,75**	**820,3**
4-ый день											
67	Винегрет овощной	60	0,83	6	3,9	0	7	0	0	0	73,2
88	Щи из свеж капуст с карт	200	1,4	3,9	6,3	0	12,6	0	0	0	72
268	Шницель из говядины	80	11,7	10,6	11,9	0	0	0	0	0	194,8
302	Каша пшеничная	150	4,8	5,1	32	0	0	0	0	0	205,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0	32	0	0	0	0	0	132,8

	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Всего		**23,34**	**26,1**	**110,25**	**0,05**	**12,6**	**0**	**11,5**	**0,55**	**795,2**
	5-ый день										
70	Помидор соленый	60	0,48	0	1	0	0	0	0	0	12
82	Борщ свеж капуст и картоф	200	2,4	7,3	11	0	0	0	0	0	117,6
288	Птица отварная	80	9,3	6,3	3,72	0	0	0	0	0	159,1
309	Вермишель отварная	150	5,1	7,5	35,3	0	0	0	0	0	220,5
389	Сок фруктовый	200	1	0	10,2	0	4	0	0	0	84,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9
	Всего		**22,23**	**21,6**	**85,37**	**0,05**	**4**	**0**	**11,5**	**0,55**	**710,9**
	6-ой день										
52	Салат из свеклы отварной	60	0,42	3,6	4,9	0	0	0	0	0	55,68
101	Суп картоф с рисом	200	1,84	2,8	14,6	0	0	0	0	0	91,6
279	Тефтели из говядины	90	7,4	8,29	9,4	0	0	0	0	0	142
302	Каша гречневая	150	8,4	6	33,3	0	0	0	0	0	132,8
342	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0	34,4	0	17	0	0	0	142
	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		**22,81**	**21,19**	**130,45**	**0,05**	**27**	**0**	**11,5**	**2,75**	**725,38**
	2-я неделя										
	1-ый день										
75	Икра свекольная	60	1,18	4,5	5,7	0	6,4	0	0	0	79,2
88	Щи из свеж капуст с карт	200	2,4	7,3	11	0	0	0	0	0	72
295	Котлета куриная	80	9,1	8,1	8,1	0	0	0	0	0	142,3
305	Рис припущенный	150	7,3	7,38	26,9	0	0	0	0	0	220,5
351	Кисель из черн смород	200	0,4	0	34,4	0	0	0	0	0	171
	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		**24,73**	**27,78**	**119,95**	**0,05**	**10**	**0**	**11,5**	**2,75**	**846,3**
	2-ой день										
101	Суп картоф с рисом	200	1,84	2,8	14,6	0	0	0	0	0	96
229	Рыба тушеная с овощами	100	11,3	7,9	3,8	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	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		**20,79**	**16**	**87,85**	**0,05**	**0**	**0**	**11,5**	**0,55**	**659,55**
	3-ий день										
75	Икра морковная	60	1	4,5	5,7	0	0	0	0	0	76,8
82	Борщ свеж капуст и картоф	200	2,4	7,3	11	0	0	0	0	0	117,6
268	Биточки из говядины	80	11,7	12,6	11,9	0	0	0	0	0	194,8
302	Каша ячневая	150	8,4	6	33,3	0	0	0	0	0	203
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0	32	0	0	0	0	0	132,8
	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		**28,51**	**30,9**	**127,75**	**0,05**	**10**	**0**	**11,5**	**2,75**	**886,3**
	4-ый день										
70	Огурец соленый	60	0,4	0	0,8	0	1,75	0	0	0	6
102	Суп картоф с горохом	200	1,84	2,8	11	0	0	0	0	0	79,2
261	Печень тушен в соусе(говяж)	100	12,66	8,76	3,8	0	0	0	0	0	159
302	Каша гречневая	150	4,8	5,1	32	0	0	0	0	0	203
389	Сок фруктовый	200	1	0	10,2	0	4	0	0	0	84,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05	0	0	11,5	0,55	116,9

	Всего		**24,65**	**17,16**	**81,95**	**0,05**	**5,75**	**0**	**11,5**	**0,55**	**648,9**
					5-ый день						
67	Винегрет овощной	60	0,83	6	3,93	0	7	0	0	0	73,2
88	Щи из свеж капуст с карт	200	1,4	3,9	6,3	0	12,6	0	0	0	72
289	Рагу из птицы	80/150	11,9	15,1	10,6	0	0	0	0	0	290,4
351	Кисель из вишни	200	0,4	0	34,4	0	0	0	0	0	171
	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		**18,88**	**25,5**	**89,08**	**0,05**	**29,6**	**0**	**11,5**	**2,75**	**767,9**
					6-ой день						
96	Рассольник ленинградский	200	4,3	5,1	6	0	0	0		0	85,8
279	Тефтели из говядины	90	7,4	8,29	9,4	0	0	0	0	0	142
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	35,3	0	0	0	0	0	220,5
342	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0	34,4	0	17	0	0	0	142
	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		**21,55**	**21,39**	**118,95**	**0,05**	**27**	**0**	**11,5**	**2,75**	**751,6**
	В среднем :		**23,3**	**23,1**	**106**						**753,8**

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 обедов 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					Эн цен ккал
						B1	C	A	Ca	Fe	
1-я неделя											
1-ый день											
52	Салат из свеклы отварной	100	0,7	6	8,2	0	0	0	0	0	92,8
103	Суп с макарон изделиями	250	2,9	2,5	14,8	0	0	0	0	0	120
250	Бефстроганов	100	13,3	6,5	4	0	0	0	0	0	290
302	Каша пшенная	180	7,4	11,3	43,5	0	0	0	0	0	244,5
377	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	0	0	0	0	0	62
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140,3
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,72	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		**29,74**	**26,9**	**124,32**	**0,06**	**10**	**0**	**13,8**	**2,86**	**994**
2-ой день											
82	Борщ свеж капуст и картоф	250	3	9,2	13,8	0	0	0	0	0	103,8
297	Фрикадельки из кур	100	14,2	19,8	8	0	0	0	0	0	268
305	Рис припущенный	180	5,16	8,8	44,3	0	0	0	0	0	264,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0	32	0	0	0	0	0	132,8
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140,3
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,72	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		**28,16**	**38,4**	**136,72**	**0,06**	**10**	**0**	**13,8**	**2,86**	**953,9**
3-ий день											
321	Капуста тушеная	100	2	3,2	9,3	0	0	0	0	0	75
102	Суп картоф с горохом	250	2,3	3,5	18,3	0	0	0	0	0	99
243	Сосиски отварные	100	9,4	15	0,8	0	0	0	19,2	1,2	175,8
302	Каша гречневая	180	5,4	7,2	38,2	0	0	0	0	0	292,5
351	Кисель из вишни	200	0,4	0	34,4	0	17	0	0	0	171
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140,3
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,72	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		**24,64**	**29,5**	**139,62**	**0,06**	**10**	**0**	**33**	**1,86**	**998**
4-ый день											
88	Щи из свеж капусты	250	1,75	4,87	7,87	0	0	0	0	0	89,75
268	Биточки из говядины	100	15,6	14,2	16	0	0	0	0	0	261
309	Макароны отварные	180	6,1	9	42,3	0	0	0		0	264,6

342	Компот из свеж яблок	200	0,4	0	34,4	0	17	0	0	0	142
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140,3
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,72	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		**28,99**	**28,67**	**139,19**	**0,06**	**27**	**0**	**13,8**	**2,86**	**942,05**
	5-ый день										
67	Винегрет овощной	100	1,4	10	6,55	0	9,6	0	0	0	122
82	Борщ свеж капуст и картоф	250	3	9,2	13,8	0	0	0	0	0	103,8
289	Рагу из птицы	100/180	14,6	18,4	23,9	0	0	0	0	0	347,2
351	Кисель из черн смородины	200	0,4	0	34,4	0	17	0	0	0	171
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140,3
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,72	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		**24,54**	**38,2**	**117,27**	**0,06**	**17**	**0**	**13,8**	**0,66**	**928,7**
	6-ой день										
75	Икра свекольная	100	1,9	7,6	9,5	0	5,6	0	0	0	132
101	Суп картоф с рисом	250	2,3	3,5	18,25	0	0	0	0	0	114,5
230	Рыба жареная	100	15,2	14,8	4,4	0	0	0	0	0	212
312	Картофельное пюре	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	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140,3
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,72	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		**28,44**	**32,2**	**110,37**	**0,06**	**15,6**	**0**	**13,8**	**2,86**	**869,9**
	2-я неделя										
	1-ый день										
75	Икра морковная	100	1,66	7,5	9,5	0	5,67	0	0	0	128
103	Суп с макарон изделиями	250	2,9	2,5	14,8	0	0	0	0	0	120
293	Птица жареная	100	12,3	10,3	0,08	0	0	0	0	0	207
305	Рис припущенный	180	10,2	7,2	40	0	0	0	0	0	264,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0	32	0	0	0	0	0	132,8
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140,3
	Всего		**32,46**	**28,1**	**125,28**	**0,06**	**0**	**0**	**13,8**	**0,66**	**992,7**
	2-ой день										
96	Рассольник ленинградский	250	4,3	5,1	8	0	0	0	0	0	85,8
268	Биточки из говядины	100	15,6	14,2	16	0	0	0	0	0	261
309	Макароны отварные	180	7,4	11,3	39	0	0	0	0	0	264,6
342	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0	34,4	0	17	0	0	0	142
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140,3
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,72	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		**32,84**	**31,2**	**136,02**	**0,06**	**17**	**0**	**13,8**	**0,66**	**938,1**
	3-ий день										
82	Борщ свеж капуст и картоф	250	3	9,2	13,8	0	0	0	0	0	103,8
235	Рыбный шницель натуральный	100	9,8	7,75	7,5	0	0	0	0	0	241,2
312	Картофельное пюре	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	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140,3
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,72	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		**21,84**	**23,25**	**99,52**	**0,06**	**10**	**0**	**13,8**	**2,86**	**756,4**
	4-ый день										
321	Капуста тушеная	100	2	3,2	9,3	0	0	0	0	0	75
102	Суп картоф с горохом	250	2,3	3,5	18,3	0	0	0	0	0	99
243	Сардельки отварные	100	9,4	15	0,8	0	0	0	19,2	1,2	175,8
302	Каша гречневая	180	5,4	7,2	38,2	0	0	0	0	0	292,5
350	Кисель из черн смородины	200	1,2	0	42,8	0	7	0	0	0	171

	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140,3
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,72	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		**25,44**	**29,5**	**148,02**	**0,06**	**7**	**0**	**33**	**1,86**	**998**
					5-ый день						
75	Икра морковная	100	1,66	7,5	9,5	0	5,67	0	0	0	128
88	Щи из свеж капусты	250	1,75	4,87	7,87	0	0	0	0	0	89,75
291	Плов из птицы	100/200	21,3	12,8	35	0	0	0	0	0	458
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0	32	0	0	0	0	0	132,8
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140,3
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,72	0	10	0	0	2,2	44,4
	Всего		**30,51**	**25,77**	**122,99**	**0,06**	**10**	**0**	**13,8**	**2,86**	**993,25**
					6-ой день						
52	Свекла отварная с м/р	100	0,7	6	8,2	0	0	0	0	0	92,8
82	Борщ свеж капуст и картоф	250	3	9,2	13,8	0	0	0	0	0	103,8
261	Печень тушен в соусе(говяж)	100	12,6	8,76	3,8	0	0	0	0	0	159
302	Каша пшенная	180	7,4	11,3	43,5	0	0	0	0	0	244,5
342	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0	34,4	0	17	0	0	0	142
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	0,06	0	0	13,8	0,66	140,3
	Всего		**28,84**	**35,86**	**132,6**	**0,06**	**17**	**0**	**13,8**	**0,66**	**882,4**
	В среднем :		**28**	**30,6**	**127,6**						**937,2**

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