

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель руководителя
Управления Роспотребнадзора
по Ростовской области



Е.Г. Ерганова

СОГЛАСОВАНО:

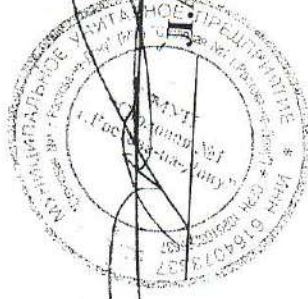
Начальник МКУ
«Отдел образования
Октябрьского района»
г. Ростова-на-Дону



Куркина Г.А.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Столовая №1
г. Ростова-на-Дону»



Л.А. Губарева

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ КОМПЛЕКСНЫХ ОБЕДОВ И ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА Г. РОСТОВА-НА-ДОНУ.**

Содержание.

1. Примерное двухнедельное меню комплексных обедов льготного питания для учащихся с 7 до 11 лет.
2. Примерное двухнедельное меню комплексных обедов льготного питания для учащихся с 11 до 18 лет.
3. Примерное двухнедельное меню комплексных завтраков за родительские средства для учащихся с 7 до 11 лет.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ КОМПЛЕКСНЫХ ОБЕДОВ
Льготного питания для учащихся с 7 до 11 лет**

Сезон: (зимне-весенний)

Р-ра Сборник	Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
							B1	B2	C	Ca	P	
	1 НЕДЕЛЯ											
	1 ДЕНЬ											
134	Суп крестьянский с крупой (пшено) и мясом птицы	200/25	18,6	12,3	31,9	131						
413	Сосиска отварная	80	8,1	10,6	2,8	210						
516	Макаронные изделия отварные	150	5,2	12,1	58,1	220						
685	Огурец соленый	30	0,2	0,10	0,8	4						
	Чай с сахаром	250/15	0,2		15	58	0,009	0,006	2,1	5,1	9	
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03				
	Итого		36,3	36,4	145,7	753	0,1	0,04	2,1	16,6	53,5	
	2 ДЕНЬ											
140	Суп картофельный с вермишелью	200	2,2	2,3	7,9	62						
487	Птица отварная	80	12,6	7,5	5,5	115						
302	Каша гречневая	150	8,4	15,8	33,0	158						
685	Помидор соленый	30	0,2	0,10	0,8	4						
	Чай с сахаром	250/15	0,2		15	58	0,009	0,006	2,1	5,1	9	
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03				
738	Пирожок с повидлом	60	3,8	4,3	25,9	295,0	0,05	0,06	0,09	11,5	44,5	
	Итого		31,3	31,3	125,2	822	0,1	0,1	2,2	51,6	161,5	
	3 ДЕНЬ											
139	Суп картофельный с горохом и мясом птицы	200/25	10,2	16,1	23,0	168						
377	Рыба запеченная	80	12,2	4,5	10,8	106						

520	Пюре картофельное	150	3,2	5,8	26,3	164													
	Хлеб "Прибрежный"	30	2,4	0,30	14,4	105													
534	Икра свекольная	60	1,4	5,6	7,8	79													
685	Чай с сахаром	250/15	0,2		15	58												7,7	
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130													
	Итого		33,6	33,6	134,4	810							0,08	0,03			11,5	44,5	
	4 ДЕНЬ																		
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы	200/25	11,2	5,4	10,5	229													
451	Котлета из говядины	80	10,1	23,0	12,4	212													
302	Каша пшеничная	150	4,5	0,4	44,9	179													
	Огурец соленый	30	0,2	0,10	0,8	4													
685	Чай с сахаром	250/15	0,2		15	58							0,009	0,006			2,1	5,1	9
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130							0,08	0,03					
	Итого		30,2	30,2	120,7	812							0,09	0,04			2,10	16,6	53,5
	5 ДЕНЬ																		
132	Рассольник ленинградский	200	2,4	3,6	16,1	108													
461	Тефтели из говядины	80/40	17,7	14,2	15,8	278													
518	Картофель отварной	150	3,0	6,2	24,3	167													
таб. № 24	Свекла отварная с маслом растительным	60	1,4	3,4	6,5	59													
685	Чай с сахаром	250/15	0,2		15	58													
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130							0,08	0,03				11,5	44,5
	Итого		28,7	28,7	114,8	800							0,1	0,03			11,5	44,5	
	6 ДЕНЬ																		
148	Суп лапша домашняя	200	15,1	19,1	11,1	255													
483	Рагу из птицы	80/150	13,8	12,8	69,3	258													
	Огурец соленый	30	0,2	0,10	0,8	4													
685	Чай с сахаром	250/15	0,2		15	58							0,009	0,006			2,1	5,1	9
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130							0,08	0,03				11,5	44,5

Итого		33,3	33,3	133,3	705	0,1	0,04	2,1	16,6	53,5
2 НЕДЕЛЯ										
1 ДЕНЬ										
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы	200/25	11,2	5,4	10,5	229				
413	Сосиска отварная	80	8,1	10,6	2,8	210				
302	Каша гречневая	150	8,4	11,8	60,0	158				
77	Икра кабачковая	60	0,8	3,6	5,4	37				
685	Чай с сахаром	250/15	0,2		15	58		14,6		
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03	11,5	44,5
	Итого		32,7	32,7	130,8	822	0,1	0,03	14,6	44,5
2 ДЕНЬ										
139	Суп картофельный с горохом и мясом птицы	200/25	10,2	16,1	23,3	168				
498	Котлета рубленая из птицы	80	14,9	9,4	14,6	217				
302	Каша пшенная	150	4,2	6,8	44,0	176				
685	Помидор соленый	30	0,2	0,10	0,8	4				
	Чай с сахаром	250/15	0,2		15	58	0,009	0,006	2,1	9
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03	11,5	44,5
	Итого		33,7	33,7	134,8	752	0,1	0,04	2,1	53,5
3 ДЕНЬ										
138	Суп картофельный с крупой (пшено) и мясом птицы	200/25	18,6	9,3	31,9	131				
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/50	3,6	9,0	5,9	143				
520	Пюре картофельное	150	3,2	5,8	26,3	164				
534	Икра свекольная	60	1,4	5,6	7,8	79				
685	Чай с сахаром	250/15	0,2		15	58		7,7		
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03	11,5	44,5
	Итого		31,0	31,0	124,0	705	0,1	0,03	7,7	44,5

[illegible]

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ КОМПЛЕКСНЫХ ОБЕДОВ ЛДГОТНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 11 до 18 ЛЕТ

Сезон: зимне-весенний

Дата	Наименование блюд	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
							В1	В2	С	Ca	P	
1 НЕДЕЛЯ												
1 ДЕНЬ												
134	Суп крестьянский с крупой (пшено) и мясом птицы	250/25	21,6	12,3	31,9	131						
413	Сосиска отварная	100	11,6	13,2	3,5	262						
516	Макаронные изделия отварные	180	7,7	14,5	62,3	264						
685	Огурец соленый	30	0,2	0,10	3	4						
	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58	0,009	0,006	2,1	5,1	9	
	Батон домашний	70	0,6	1,8	51,9	182	0,11	0,04		16,1	62,3	
	Итого		41,9	41,9	167,6	901	0,1	0,05	2,1	21,2	71,3	
2 ДЕНЬ												
140	Суп картофельный с вермишелью	250	2,7	2,9	10,9	78						
487	Птица отварная	100	18,7	9,4	7,2	144						
302	Каша гречневая	180	10,8	19,0	50,7	190						
685	Помидор соленый	30	0,2	0,10	0,8	4						
	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58	0,009	0,006	2,1	5,1	9	
	Батон домашний	70	0,6	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5	
738	Пирожок с повидлом	60	3,8	4,3	25,9	295,0	0,05	0,06	0,09	35,0	108,0	
	Итого		36,9	36,9	147,6	898	0,1	0,1	2,2	51,6	161,5	
3 ДЕНЬ												
139	Суп картофельный с горохом и мясом птицы	250/25	11,0	8,5	22,5	205						
377	Рыба запеченная	100	16,1	5,6	16,4	133						
520	Пюре картофельное	180	4,8	9,6	31,6	196						
	Хлеб "Прибрежный"	30	2,4	0,30	14,4	105						
534	Икра свекольная	100	2,4	12,2	13,0	132			7,7			

1 ДЕНЬ													
110	Ворцы с капустой и картофелем с мясом птицы												
413	Соусы	отварная	250/25	14,0	6,8	13,2	286						
302	Каша	гречневая	100	11,6	13,2	3,5	262						
77	Икра	кабачковая	180	9,8	10,1	72,0	190						
685	Чай	с сахаром	100	1,4	6,2	9,0	74						
	Батон	домашний	200/15	0,2		15	48				14,6		
	Итого		70	0,6	1,3	37,1	130	0,08	0,03			11,5	44,5
				37,6	37,6	149,8	990	0,1	0,03		14,6	11,5	44,5
2 ДЕНЬ													
139	Суп картофельный с горохом и мясом птицы												
498	Котлета	рубленая из птицы	250/25	11,0	8,5	22,5	205						
302	Каша	пшеничная	100	19,6	17,8	18,2	271						
	Помидор	соленый	180	5,0	8,9	52,8	211						
685	Чай	с сахаром	30	0,2	0,10	0,8	4						
	Батон	домашний	200/15	0,2		15	58	0,009	0,006		2,1	5,1	9
	Итого		70	0,6	1,3	37,1	130	0,08	0,03			11,5	44,5
				36,6	36,6	146,4	879	0,1	0,04		2,1	16,6	53,5
3 ДЕНЬ													
138	Суп картофельный с крупой (пшено) и мясом птицы												
374	Рыба	тушеная в томате с овощами	250/25	20,1	9,6	39,8	163						
520	Пюре	картофельное	100/50	6,5	11,3	7,4	179						
685	Чай	с сахаром	180	5,9	7,0	31,6	196						
	Батон	домашний	200/15	1,4	5,6	7,8	79						
	Итого		70	0,2		15	58				7,7		
				0,6	1,3	37,1	130	0,08	0,03				
				34,7	34,7	138,6	805	0,1	0,03		7,7	11,5	44,5
4 ДЕНЬ													
140	Суп картофельный с вермишелью												
494	Птица	запеченная	250	2,7	2,9	10,9	78						
511	Рис	отварной	100	21,0	17,4	1,3	225						
534	Капуста	тушеная	180	4,5	7,4	46,3	274						
			100	2,5	4,6	10,7	94				10,7		

1. Справочник «Химический состав пищевых продуктов» под ред. И.М. Скурихина 1987 г.
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, обогащенный хлеб "Прибрежный"

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАВТРАКОВ
ЗА РОДИТЕЛЬСКИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7 до 11 ЛЕТ**

Сезон зимне-весенний

П/п Столбик	Наименование блюд	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
							B1	B2	C	Ca	P	
1 НЕДЕЛЯ												
1 ДЕНЬ												
311	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным и сахаром	200/10/10	7,3	10,3	19,7	158	0,08			1,09	192,17	
302	Какао с молоком	200	3,7	3,9	15,4	145	0,04			1,3	122,0	
337	Яйцо вареное	40	5,9	5,40	0,3	70						
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03				
	Фрукты по сезону	150	1,0	1,0	15,0	38	0,03	0,02	10,0		11,5	44,5
	Итого		21,9	21,9	87,5	541	0,2	0,05	12,4	325,7	44,5	
2 ДЕНЬ												
493/600	Птица, тушеная в соусе сметанном	80/80	12,2	7,8	5,6	212						
302	Каша гречневая	150	8,4	15,8	33,0	158						
686	Помидор соленый	30	0,2	0,10	0,8	4	0,009	0,006	2,1	5,1	9	
	Чай с сахаром	250/15	0,2		15	58						
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03				
	Итого		25,0	25,0	91,5	562	0,1	0,0	2,1	16,6	53,5	
3 ДЕНЬ												
413	Сосиска отварная											
534	Капуста тушеная	80	8,1	10,6	2,8	210						
	Огурец соленый	150	3,3	7,8	12,1	56						
	Сок фруктовый	30	0,2	0,10	0,8	4	0,009	0,006	6,4			
	Батон домашний	200	0,6		2,3	82						
779	Булочка молочная	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03	2,1	5,1	9	
	Итого	50	4,7	1,10	28,5	105			2,4		11,5	44,5
			20,9	20,9	83,6	587	0,1	0,04	10,9	16,6	53,5	

4 ДЕНЬ												
162	Пудинг из творога со сгущенным	150/20	16,8	14,2	37,7	279						
	молоком											
686	Чай с сахаром	250/15	0,2		15	58						226,4
769	Булочка домашняя	50	3,8	6,6	30,5	197						
	Итого		20,8	20,8	83,2	534	0,00	0,00	0,00	0,00	226,4	0,0
5 ДЕНЬ												
177	Рыба запеченная											
520	Пюре картофельное	80	13,5	9,8	3,4	108						
534	Икра свекольная	150	3,2	5,8	16,3	164						
631	Компот из вишни с/м	60	1,4	5,6	7,8	79						
	Батон домашний	200	0,4		17,7	71				7,7		
	Фрукты по сезону	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03				
	Итого	100	0,6	0,6	10	30	0,03	0,02	10,0		11,5	44,5
			23,1	23,1	92,3	582	0,1	0,05			11,5	44,5
6 ДЕНЬ												
436	Жаркое по-домашнему	80/100	13,4	16,4	18,3	278						
686	Огурец соленый	30	0,2	0,10	0,8	4	0,009	0,006	2,1	5,1	9	
	Чай с сахаром	250/15	0,2		15	58						
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03			11,5	44,5
	Итого		17,8	17,8	71,2	470	0,1	0,04	2,1	16,6	53,5	
2 НЕДЕЛЯ												
1 ДЕНЬ												
303	Каша вязкая с тыквой маслом											
	сливочным и сахаром											
302	Какао с молоком	200/5/5	12,8	12,1	32,2	158	0,08		1,09	192,17		
738	Пирожок с повидлом	200	3,7	3,9	15,4	145	0,04					
	Фрукты по сезону	60	3,8	4,3	25,9	295	0,05	0,06	1,3	122,0		
	Итого	100	0,6	0,6	10	30	0,03	0,02	10,0	35,0	108,0	
			20,9	20,9	83,5	628	0,2	0,08	12,5	349,2	108,0	
2 ДЕНЬ												
462	Тефтели из говядины	80/30	13,4	14,2	15,8	241						

[illegible]

685	Чай с сахаром	250/15	0,2	15	58					
	Батон домашний	50	4,0	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5
	Итого		19,9	19,9	465	0,1	0,04	8,5	16,6	53,5

Примечание.

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО НОРМАТИВНЫМ ДОКУМЕНТАМ:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г

2. Справочник «Химический состав пищевых продуктов» под ред. И.М. Скурихина 1987 г.

В меню сезонные фрукты, 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.