

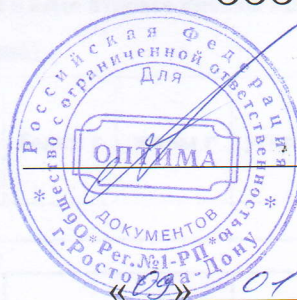
СОГЛАСОВАНО  
Директором  
МБОУ «Школа № 26»

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ООО «Оптим»



Е.В. Зиновьева

2023 г.



М.Ф. Марченко

2023 г.

**Примерное двухнедельное меню ООО «Оптим» на горячее питание  
для обучающихся по образовательным программам  
начального общего образования в муниципальных школах**

**Пролетарского района г. Ростова-на-Дону  
с ограниченными возможностями здоровья в виде второго приема пищи  
(завтрака или обеда)**



**Примерное двухнедельное меню ООО "Оптима"**  
**для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 1 - 4 классов**  
**с ограниченными возможностями здоровья в виде второго приема пищи**  
**(завтрак или обеда)**

| Рецеп.сборник      | Наименование блюд                                  | Масса порций | белки г      | жиры г       | углеводы г    | Энергетическая ценность |
|--------------------|----------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|
| <b>1 неделя</b>    |                                                    |              |              |              |               |                         |
| <b>понедельник</b> |                                                    |              |              |              |               |                         |
|                    | <b>ЗАВТРАК</b>                                     |              |              |              |               |                         |
| 120/17             | Суп молочный с макаронными изделиями               | 200          | 4,67         | 3,86         | 17,29         | 123,44                  |
| 15/17              | Сыр порционный                                     | 20           | 5,3          | 5,3          |               | 72                      |
| 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>560</b>   | <b>17,80</b> | <b>13,70</b> | <b>68,89</b>  | <b>478,54</b>           |
|                    | <b>ОБЕД</b>                                        |              |              |              |               |                         |
| 101/04             | Икра кабачковая                                    | 60           | 1,2          | 5,4          |               | 57,6                    |
| 82/17              | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью | 200/10/2     | 1,44         | 3,9          | 8,7           | 83                      |
| 268/17             | Биточек рубленый                                   | 90           | 14,78        | 14,25        | 12,77         | 250,2                   |
| 171/17             | Каша гречневая рассыпчатая                         | 150          | 8,77         | 4,3          | 39,73         | 214                     |
| 342/17             | Компот из свежих плодов                            | 200          | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,6                   |
|                    | Батон домашний                                     | 30           | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 70,5                    |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                               | 40           | 2,64         | 0,48         | 15,84         | 79,2                    |
|                    |                                                    | <b>782</b>   | <b>31,36</b> | <b>28,79</b> | <b>119,41</b> | <b>869,10</b>           |
| <b>вторник</b>     |                                                    |              |              |              |               |                         |
|                    | <b>ЗАВТРАК</b>                                     |              |              |              |               |                         |
| т.24/96            | Зеленый горошек                                    | 60           | 1,92         | 1,2          | 10,4          | 46                      |
| 268/17, 331/17     | Шницель рубленый с соусом сметанным с томатом      | 90/30        | 10,78        | 15,25        | 12,77         | 250,2                   |
| 302/17             | Каша пшеничная рассыпчатая                         | 150          | 6,3          | 4,50         | 38,85         | 221,3                   |
| 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                      |
|                    |                                                    | <b>592</b>   | <b>22,29</b> | <b>21,37</b> | <b>96,54</b>  | <b>673,45</b>           |
|                    | <b>ОБЕД</b>                                        |              |              |              |               |                         |
| 70/17              | Овощи по сезону                                    | 60           | 0,48         | 0,06         | 1,02          | 6,00                    |
| 103/17             | Суп картофельный с вермишелью и зеленью            | 200/2        | 2,16         | 2,24         | 14            | 94,6                    |
| 229/17             | Рыба тушеная в томате с овощами                    | 150          | 14,61        | 14,6         | 13,2          | 202,5                   |
| 310/17             | Картофель отварной                                 | 150          | 2,85         | 4,33         | 23,01         | 142,33                  |
| 350/17             | Кисель из плодов или ягод свежих                   | 200          | 0,15         | 0,08         | 24,5          | 114,6                   |
|                    | Батон домашний                                     | 30           | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 70,5                    |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                               | 40           | 2,64         | 0,48         | 15,84         | 79,2                    |
| 338/17             | Фрукты свежие                                      | 100          | 0,6          | 0,6          | 14,7          | 70,5                    |
|                    |                                                    | <b>932</b>   | <b>25,86</b> | <b>22,69</b> | <b>120,76</b> | <b>780,23</b>           |
| <b>среда</b>       |                                                    |              |              |              |               |                         |
|                    | <b>ЗАВТРАК</b>                                     |              |              |              |               |                         |



|        |                                      |          |       |       |        |        |
|--------|--------------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|
| 101/04 | Икра кабачковая                      | 60       | 1,2   | 5,4   |        | 57,6   |
| 204/17 | Макаронные изделия отварные с сыром  | 150      | 8,1   | 9,25  | 25,58  | 250,5  |
| 377/17 | Чай с сахаром и лимоном              | 200/15/7 | 0,13  | 0,02  | 15,2   | 62     |
|        | Батон домашний                       | 30       | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 70,5   |
| 338/17 | Фрукты свежие                        | 100      | 0,21  | 0,4   | 9,8    | 47     |
|        |                                      | 562      | 12,01 | 15,37 | 65,07  | 487,60 |
|        | <b>ОБЕД</b>                          |          |       |       |        |        |
| 47/17  | Салат из квашеной капусты            | 60       | 1,0   | 3,0   | 5,1    | 51,4   |
| 102/17 | Суп картофельный с горохом и зеленью | 200/2    | 4,40  | 4,2   | 13,20  | 118,60 |
| 291/17 | Плов из филе птицы                   | 200      | 16,69 | 19,19 | 29,24  | 335    |
| 389/17 | Сок фруктовый                        | 200      | 1,0   |       | 20,2   | 84,8   |
|        | Батон домашний                       | 30       | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 70,5   |
|        | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40       | 2,64  | 0,48  | 15,84  | 79,2   |
| 338/17 | Фрукты свежие                        | 100      | 0,6   | 0,6   | 14,7   | 70,5   |
|        |                                      | 832      | 28,70 | 27,77 | 112,77 | 810,00 |

**четверг**

|                   |                                                         |          |       |       |        |        |
|-------------------|---------------------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|
|                   | <b>ЗАВТРАК</b>                                          |          |       |       |        |        |
| 224/17,<br>405/21 | Запеканка из творога с морковью с соусом молочный       | 170      | 10,92 | 13,62 | 35,62  | 337,64 |
| 376/17            | Чай с сахаром                                           | 200/15   | 0,07  | 0,02  | 15     | 60     |
| 338/17            | Фрукты свежие                                           | 100      | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47     |
|                   | Батон домашний                                          | 40       | 3,16  | 0,4   | 19,32  | 94     |
|                   |                                                         | 525      | 14,55 | 14,44 | 79,74  | 538,64 |
|                   | <b>ОБЕД</b>                                             |          |       |       |        |        |
| 67/17             | Винегрет овощной                                        | 60       | 0,84  | 6,06  | 4,08   | 74,4   |
| 88/17             | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью | 200/10/2 | 1,4   | 4     | 13,06  | 71,8   |
| 268/17            | Котлета мясная                                          | 90       | 14,78 | 14,25 | 12,77  | 250,2  |
| 312/17            | Пюре картофельное                                       | 150      | 3,06  | 4,8   | 20,4   | 137,25 |
| 348/17            | Компот из плодов или ягод сушеных                       | 200      | 0,34  | 0,7   | 29,85  | 122,2  |
|                   | Батон домашний                                          | 30       | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 70,5   |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 40       | 2,64  | 0,48  | 15,84  | 79,2   |
|                   |                                                         | 782      | 25,43 | 30,59 | 110,49 | 805,55 |

**пятница**

|        |                                                           |        |       |       |       |        |
|--------|-----------------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                                            |        |       |       |       |        |
| 70/17  | Овощи по сезону                                           | 60     | 0,48  | 0,06  | 1,02  | 6,00   |
| 260/17 | Гуляш из свинины                                          | 90     | 9,88  | 14,90 | 2,6   | 203,76 |
| 171/17 | Каша гречневая рассыпчатая                                | 150    | 8,77  | 4,3   | 39,73 | 214    |
| 376/17 | Чай с сахаром                                             | 200/15 | 0,07  | 0,02  | 15    | 60     |
|        | Батон домашний                                            | 40     | 3,16  | 0,4   | 19,32 | 94     |
| 338/17 | Фрукты свежие                                             | 100    | 0,6   | 0,6   | 14,7  | 70,5   |
|        |                                                           | 655    | 22,96 | 20,28 | 92,37 | 648,26 |
|        | <b>ОБЕД</b>                                               |        |       |       |       |        |
| 42/17  | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 60     | 1,05  | 5,7   | 5,54  | 79,7   |
| 151/16 | Уха Ростовская с зеленью                                  | 200/2  | 6,68  | 4,92  | 11,36 | 117,07 |
| 204/17 | Макаронные изделия отварные с сыром                       | 200    | 12,1  | 12,40 | 33,0  | 293,5  |
| 457/16 | Компот из ягод                                            | 200    | 0,2   | 0,03  | 22,25 | 87,4   |



|                    |                                                   |          |       |       |        |        |
|--------------------|---------------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|
|                    | Батон домашний                                    | 30       | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 70,5   |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                              | 40       | 2,64  | 0,48  | 15,84  | 79,2   |
|                    |                                                   | 732      | 25,06 | 23,83 | 102,46 | 727,39 |
| <b>2 неделя</b>    |                                                   |          |       |       |        |        |
| <b>понедельник</b> |                                                   |          |       |       |        |        |
|                    | <b>ЗАВТРАК</b>                                    |          |       |       |        |        |
| 209/17             | Яйцо вареное                                      | 1/40     | 5,1   | 4,6   | 0,3    | 63,0   |
| 175/17             | Каша молочная "Дружба"                            | 200      | 5,49  | 3,93  | 33,35  | 179,9  |
| 15/17              | Сыр порционный                                    | 20       | 5,3   | 5,3   |        | 72     |
| 14/17              | Масло сливочное                                   | 10       | 0,08  | 7,25  | 0,13   | 66     |
| 379/17             | Кофейный напиток с молоком                        | 200      | 3,2   | 2,68  | 14,7   | 100,6  |
|                    | Батон домашний                                    | 40       | 3,16  | 0,4   | 19,32  | 94     |
| 338/17             | Фрукты свежие                                     | 100      | 0,6   | 0,6   | 14,7   | 70,5   |
|                    |                                                   | 610      | 22,90 | 24,76 | 82,50  | 646,00 |
|                    | <b>ОБЕД</b>                                       |          |       |       |        |        |
| 101/04             | Икра кабачковая                                   | 60       | 1,2   | 5,4   |        | 57,6   |
| 98/17              | Суп крестьянский с крупой (пшеничная) и зеленью   | 200/2    | 1,2   | 3,9   | 4,9    | 77     |
| 245/17,<br>330/17  | Бефстроганов из отварной говядины                 | 90       | 12,49 | 13,55 | 4,15   | 196,61 |
| 302/17             | Рис отварной                                      | 150      | 3,8   | 3,07  | 40     | 202,95 |
| 349/17             | Компот из смеси сухофруктов                       | 200      | 0,66  | 0,09  | 32     | 132,8  |
|                    | Батон домашний                                    | 30       | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 70,5   |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                              | 40       | 2,64  | 0,48  | 15,84  | 79,2   |
|                    |                                                   | 772      | 24,36 | 26,79 | 111,38 | 816,66 |
| <b>вторник</b>     |                                                   |          |       |       |        |        |
|                    | <b>ЗАВТРАК</b>                                    |          |       |       |        |        |
| 224/17,<br>405/21  | Запеканка из творога с морковью с соусом молочный | 170      | 10,92 | 13,62 | 35,62  | 337,64 |
| 376/17             | Чай с сахаром                                     | 200/15   | 0,07  | 0,02  | 15     | 60     |
|                    | Батон домашний                                    | 40       | 3,16  | 0,4   | 19,32  | 94     |
| 338/17             | Фрукты свежие                                     | 100      | 0,4   | 0,3   | 10,3   | 47     |
|                    |                                                   | 525      | 14,55 | 14,34 | 80,24  | 538,64 |
|                    | <b>ОБЕД</b>                                       |          |       |       |        |        |
| 47/17              | Салат из квашеной капусты                         | 60       | 1,0   | 3,0   | 5,1    | 51,4   |
| 155/16             | Суп лапша с мясом птицы и зеленью                 | 200/25/2 | 7,77  | 10,51 | 10,51  | 175,60 |
| 234/17,<br>331/17  | Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом       | 100/30   | 12,27 | 10,12 | 20,14  | 224,88 |
| 310/17             | Картофель отварной                                | 150      | 2,85  | 4,33  | 23,01  | 142,33 |
| 389/17             | Сок фруктовый                                     | 200      | 1,0   |       | 20,2   | 84,8   |
|                    | Батон домашний                                    | 30       | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 70,5   |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                              | 40       | 2,64  | 0,48  | 15,84  | 79,2   |
|                    |                                                   | 837      | 29,90 | 28,74 | 109,29 | 828,71 |
| <b>среда</b>       |                                                   |          |       |       |        |        |
|                    | <b>ЗАВТРАК</b>                                    |          |       |       |        |        |
| 70/17              | Овощи по сезону                                   | 60       | 0,48  | 0,06  | 1,02   | 6,00   |
| 291/17             | Плов из филе птицы                                | 150      | 13,26 | 15,89 | 21,93  | 251,25 |
| 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     |
|                    |                                                   | 482      | 17,03 | 16,37 | 57,47  | 413,25 |



|                   | ОБЕД                                         |       |       |       |        |        |
|-------------------|----------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|
| 70/17             | Овощи по сезону                              | 60    | 0,48  | 0,06  | 1,02   | 6,00   |
| 84/17             | Борщ с фасолью, картофелем и зеленью         | 200/2 | 3,13  | 4,29  | 13,29  | 105,64 |
| 297/17,<br>330/17 | Фрикадельки из мяса птицы с соусом сметанный | 90/30 | 13,64 | 14,92 | 6,76   | 176,26 |
| 302/17            | Каша гречневая рассыпчатая                   | 150   | 8,77  | 4,3   | 39,73  | 214    |
| 457/16            | Компот из свежих ягод                        | 200   | 0,2   | 0,03  | 22,25  | 87,4   |
|                   | Батон домашний                               | 30    | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 70,5   |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                         | 40    | 2,64  | 0,48  | 15,84  | 79,2   |
|                   |                                              | 802   | 31,23 | 24,35 | 113,38 | 739,00 |

**четверг**

|                    | ЗАВТРАК                                       |       |       |       |       |        |
|--------------------|-----------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 70/17              | Овощи по сезону                               | 60    | 0,48  | 0,06  | 1,02  | 6,00   |
| ттк 104,<br>331/17 | Тефтели из птицы с соусом сметанным с томатом | 90/30 | 12,84 | 16,63 | 9,75  | 244,15 |
| 302/17             | Каша пшеничная рассыпчатая                    | 150   | 6,3   | 4,50  | 38,85 | 221,3  |
| 382/17             | Какао с молоком                               | 200   | 4,07  | 3,54  | 17,58 | 118,6  |
|                    | Батон домашний                                | 40    | 3,16  | 0,4   | 19,32 | 94     |
|                    |                                               | 570   | 26,85 | 25,13 | 86,52 | 684,00 |

**ОБЕД**

|         |                               |       |       |       |       |        |
|---------|-------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| т.24/96 | Зеленый горошек               | 60    | 1,92  | 1,2   | 10,4  | 46     |
| 99/17   | Суп из овощей с зеленью       | 200/2 | 1,30  | 4     | 7,30  | 76,20  |
| 259/17  | Жаркое по-домашнему (свинина) | 200   | 12,78 | 22,27 | 20,81 | 361,62 |
| 389/17  | Сок фруктовый                 | 200   | 1,0   |       | 20,2  | 84,8   |
|         | Батон домашний                | 30    | 2,37  | 0,3   | 14,49 | 70,5   |
|         | Хлеб ржано-пшеничный          | 40    | 2,64  | 0,48  | 15,84 | 79,2   |
|         |                               | 732   | 22,01 | 28,25 | 89,04 | 718,32 |

**пятница**

|                   | ЗАВТРАК                                     |          |       |       |       |        |
|-------------------|---------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|
| 70/17             | Овощи по сезону                             | 60       | 0,48  | 0,06  | 1,02  | 6,00   |
| 239/17,<br>331/17 | Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом | 100/30   | 9,1   | 10,7  | 14    | 161,56 |
| 312/17            | Пюре картофельное                           | 150      | 3,06  | 4,8   | 20,4  | 137,25 |
| 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     |
|                   |                                             | 592      | 15,93 | 15,98 | 69,94 | 460,81 |

**ОБЕД**

|        |                                    |       |       |       |        |        |
|--------|------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|
| 67/17  | Винегрет овощной                   | 60    | 0,84  | 6,06  | 4,08   | 74,4   |
| 96/17  | Рассольник Ленинградский с зеленью | 200/2 | 1,6   | 4,1   | 9,58   | 85,8   |
| 318/16 | Котлета руб. из мяса птицы         | 90    | 13,7  | 19,9  | 13,8   | 289,8  |
| 302/17 | Рис отварной                       | 150   | 3,8   | 3,07  | 40     | 202,95 |
| 348/17 | Компот из плодов или ягод сушеных  | 200   | 0,33  | 0,01  | 28,83  | 118    |
|        | Батон домашний                     | 30    | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 70,5   |
|        | Хлеб ржано-пшеничный               | 40    | 2,64  | 0,48  | 15,84  | 79,2   |
| 338/17 | Фрукты свежие                      | 100   | 0,4   | 0,3   | 10,3   | 47     |
|        |                                    | 875   | 25,68 | 34,22 | 136,92 | 967,65 |



|                                    |               |               |               |                |
|------------------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| <b>Итого за завтрак</b>            | <b>186,87</b> | <b>181,74</b> | <b>779,28</b> | <b>5569,19</b> |
| <b>Среднее значение за завтрак</b> | <b>18,68</b>  | <b>18,17</b>  | <b>77,92</b>  | <b>556,9</b>   |
| <b>Выполнение СанПиН 2020</b>      | <b>24,25%</b> | <b>23,00%</b> | <b>23,25%</b> | <b>23,69%</b>  |

|                                 |               |               |                |                |
|---------------------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| <b>Итого за обед</b>            | <b>269,59</b> | <b>276,02</b> | <b>1125,90</b> | <b>8062,61</b> |
| <b>Среднее значение за обед</b> | <b>26,95</b>  | <b>27,6</b>   | <b>112,59</b>  | <b>806,26</b>  |
| <b>Выполнение СанПиН 2020</b>   | <b>35,00%</b> | <b>34,90%</b> | <b>33,60%</b>  | <b>34,30%</b>  |

| Распределение ЭЦ |  |                |               | <b>Норма</b>  |
|------------------|--|----------------|---------------|---------------|
|                  |  | <b>Завтрак</b> | <b>23,69%</b> | <b>20-25%</b> |
|                  |  | <b>Обед</b>    | <b>34,30%</b> | <b>30-35%</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