

СОГЛАСОВАНО
Директором
МБОУ «Школа № 26»



Е.В. Зиновьева

20²³ г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Оптима»



М.Ф. Марченко

20²³ г.

**Примерное двухнедельное меню ООО «Оптима» на горячее питание
для учащихся муниципальных школ
Пролетарского района г. Ростова-на-Дону
обучающихся по образовательным программам основного общего и
среднего общего образования
с ограниченными возможностями здоровья**

но,
ено
истов

г.

рченко

Примерное двухнедельное меню ООО "Оптима"
для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 5 - 11 классов
с ограниченными возможностями здоровья

Рецеп.сбор ник	Наименование блюд	Масса порций	белки г	жиры г	углеводы г	Энерге- тическая ценность
1 неделя						
понедельник						
ЗАВТРАК						
120/17	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,9	3,6	32,95	194,14
15/17	Сыр порционный	25	6,6	6,6		90
382/17	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6
	Батон домашний	60	4,76	0,6	29	141
338/17	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		685	20,93	14,94	94,23	614,24
ОБЕД						
82/17	Борщ с капустой и картофелем, зеленью	250/2	1,8	4,9	10,9	103,75
268/17	Биточек рубленый мясной	100	15,4	15,8	14,18	269
171/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	5,15	42,7	256,8
70/17	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
342/17	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
		872	34,27	26,93	132,71	927,05
вторник						
ЗАВТРАК						
229/17	Рыба тушеная в томате с овощами	200	15,48	16,47	15,6	259,5
310/17	Картофель отварной	180	3,4	5,2	27,6	170,8
70/17	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
		725	24,57	22,51	90,42	649,70
ОБЕД						
103/17	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	250/2	2,7	2,8	17,5	118,25
256/17	Мясо (говядина) тушеное	100	15,2	19,38	2,56	225
171/17	Каша пшеничная рассыпчатая	180	3,8	5,09	24,5	182,88
т.24/96	Зеленый горошек	60	1,92	1,2	10,4	46
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,34	0,7	29,85	122,2
	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
		872	29,89	30,03	120,84	871,23
среда						
ЗАВТРАК						
291/17	Плов из филе птицы	225	18,2	23,8	32,8	361,8
70/17	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	Печенье	30	1,2	2,9	22,3	125
		607	25,15	27,54	102,52	708,20

	ОБЕД					
67/17	Винегрет овощной	100	1,4	10	6,8	124
102/17	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/2	5,50	5,25	13,50	148,25
234/17, 331/17	Котлета рыбная с соусом сметанным с томатом	100/50	12,27	10,12	20,5	224,88
312/17	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,7
389/17	Сок фруктовый	200	1,0		20,2	84,8
	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
338/17	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47
		1062	30,18	32,29	131,83	970,53
четверг						
	ЗАВТРАК					
47/17	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5,0	8,46	85,7
268/17	Котлета мясная	100	15,4	15,8	14,18	269
303/17	Каша гречневая	180	5,5	5,76	30,63	174,6
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
		665	27,82	27,34	99,47	742,70
	ОБЕД					
53/17	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	0,65	4,12	19,28	82,9
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	250/2	3,77	5	10,9	89,75
292/17	Филе птицы тушеное в соусе с овощами	225	20,01	18,55	15,35	356,05
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8
	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
338/17	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		1007	31,62	29,22	128,26	908,90
пятница						
	ЗАВТРАК					
224/17, 334/17	Запеканка из творога с морковью и молоком сгущенным (170/30)	200	14,24	12,68	41,23	353,08
382/17	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6
	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5
338/17	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		600	22,86	17,32	97,66	659,68
	ОБЕД					
101/04	Икра кабачковая	100	2,0	9,0		96,0
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	250/2	3,97	2,7	12,1	80,75
260/17	Гуляш из свинины	100	12,4	16,55	3,85	226,4
171/17	Каша пшеничная рассыпчатая	180	3,8	5,09	29,5	182,88
342/17	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
		912	28,26	34,36	109,36	877,53
суббота						
	ЗАВТРАК					
209/17	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0
204/17	Макаронные изделия отварные с сыром	200	9,2	12,40	42,6	328,2
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	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		630	22,13	21,54	94,50	674,30
	ОБЕД					
102/17	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/2	5,50	5,25	13,50	148,25
297/17, 331/17	Фрикадельки из мяса птицы с соусом сметанный с томатом	100/50	17	18,6	8,4	220,3
303/17	Каша гречневая	180	5,5	5,76	30,63	174,6
70/17	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
342/17	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Батон домашний	60	4,74	0,6	28,98	141
338/17	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47
		1002	33,78	30,73	120,71	851,75

2 неделя

понедельник

	ЗАВТРАК					
175/17	Каша молочная "Дружба"	250	6,06	4,2	40,69	198,88
15/17	Сыр порционный	25	6,6	6,6		90
14/17	Масло сливочное	15	1,2	8,88	1,95	99
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,68	14,7	100,6
	Батон домашний	60	4,76	0,6	29	141
338/17	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		700	22,42	23,56	101,04	699,98
	ОБЕД					
101/04	Икра кабачковая	100	2,0	9,0		96,0
98/17	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с зеленью	250/2	1,48	4,9	10,09	76,25
245/17, 330/17	Бефстроганов из отварной говядины	100	13,8	15	4,6	218,45
304/17	Рис отварной	180	4,6	6,4	34	251,6
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8
	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
		912	28,47	36,25	116,72	952,00

вторник

	ЗАВТРАК					
209/17	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0
234/17, 331/17	Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	100/50	12,27	10,12	25,14	224,88
312/17	Пюре картофельное	180	3,07	5,76	24,48	164,7
70/17	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
		715	26,13	21,32	97,14	671,98
	ОБЕД					
67/17	Винегрет овощной	100	1,4	10	6,8	124
113/17	Суп лапша с мясом птицы и зеленью	250/25/2	8,77	11,51	11,51	175,6
360/17	Гуляш из свинины	100	11,2	16,55	3,85	221,4
303/17	Каша гречневая	180	5,5	5,76	30,63	174,6
389/17	Сок фруктовый	200	1,0		20,2	84,8
	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4

338/17	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47
		1037	34,20	44,68	119,32	1004,30
среда						
	ЗАВТРАК					
279/17, 331/17	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	7,88	12,2	13,4	220
303/17	Каша ячневая	180	3,88	5,07	30	211,1
70/17	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
		675	17,45	18,11	90,62	650,50
	ОБЕД					
84/17	Борщ с фасолью и картофелем, зеленью	250/2	3,55	5,1	14,17	137,75
229/17	Рыба тушеная в томате с овощами	200	15,48	16,47	15,6	259,5
312/17	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,7
т.24/96	Зеленый горошек	60	1,92	1,2	10,4	46
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8
	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
338/17	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		1122	31,82	30,08	147,40	988,15
четверг						
	ЗАВТРАК					
53/17	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	0,65	4,12	19,28	82,9
259/17	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	12,78	22,27	20,81	361,62
382/17	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
		570	22,64	30,69	88,87	716,52
	ОБЕД					
99/17	Суп из овощей с зеленью	250/2	1,59	5	9,10	95,25
292/17	Филе птицы тушенное в соусе с овощами	225	20,01	18,55	15,35	356,05
389/17	Сок фруктовый	200	1,0		20,2	84,8
	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	Печенье	50	1,7	4,3	35	185,2
		807	30,23	28,71	115,68	898,20
пятница						
	ЗАВТРАК					
224/17	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным (170/20)	190	11,92	21,62	40,62	389,14
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Батон домашний	50	3,24	0,05	24,15	117,5
338/17	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47
		555	15,63	21,99	90,07	613,64
	ОБЕД					
96/17	Рассольник Ленинградский с зеленью	250/2	2	5,1	12	107,25
279/17, 331/17	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	7,88	12,2	13,4	220

304/17	Рис отварной	180	4,6	6,4	34	251,6
70/17	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
350/17	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,15	0,08	14,5	114,6
	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
		922	21,04	24,70	110,95	876,35

суббота

ЗАВТРАК						
308/16, 330/17	Биточек рубленый из мяса птицы с соусом сметанным с томатом	100/50	10,78	15,25	12,77	250,2
309/17	Макаронные изделия отварные	180	4,6	5,4	31,73	196,1
70/17	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
338/17	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47
		775	21,47	21,79	102,02	712,70

ОБЕД

010/17	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	250/2	3,97	2,7	12,1	80,75
256/17	Мясо (говядина) тушеное	100	15,2	19,38	2,56	225
300/17	Картофель отварной	180	3,4	5,2	27,6	170,8
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8
	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
		812	29,16	28,23	110,29	786,25

Итого за завтрак	269,20	268,65	1148,56	8114,14
Среднее значение за завтрак	22,43	22,38	95,71	676,17
Выполнение СанПиН 2020	24,92%	24,32%	24,98%	24,85%

Итого за обед	362,92	376,21	1464,07	10912,24
Среднее значение за обед	30,24	31,35	122,00	909,35
Выполнение СанПиН 2020	33,60%	34,07%	31,85%	33,43%

Распределение ЭЦ				Норма
		Завтрак	24,85%	20-25%
		Обед	33,43%	30-35%

При наличии финансовых возможностей, в рационе могут использоваться свежие фрукты.

Масса первой порции, 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 основные овощи, исключены в сложный гарнир.

Предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов, молоко витаминизированное.

При составлении меню использована литература:

Общие рецепты на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. изд. ДеЛи плюс, 2017 г.,

Общие рецепты 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