

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ КОМПЛЕКСНЫХ ПРИЕМОВ ПИЩИ
ДЛЯ ЛЬГОТНОГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ С 11 лет и старше**

Сезон:осенне-зимний

Р-ра Сборни к	Наименование блюд	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Витамины			Минеральные в-ва	
							В1	В2	С	Ca	Fe
	1 НЕДЕЛЯ										
	1 ДЕНЬ										
	Овощи по сезону	30	2.2	3.6	13	24	0.01	0.01	0.0	0.0	0.01
82	Борщ с карт и капустой	250	2.0	4.5	10.1	100	0.1	0.1	0.1	3.3	0.9
272	Биточки мясные	100	15	6.3	17.9	161	0.1	0.1	0.1	2.3	
171	Каша гречневая	180	9	7.7	30	234	0.1	0.1	0.1	6.5	1.23
376	Чай с сахаром	200	0	0	17	91	0.00	0.00	0.00	0	0
	Батон домашний	40	3.8	3.2	23	131	0.04	0.03	0.00	9.2	0.4
	Итого		30	30	120	825	0.04	0.03	0.0	21.21	2.55
	2 ДЕНЬ										
	Овощи по сезону	30	0.0	2.2	39	24	0.01	0.01	0.0	0.0	0.01
104	Суп картофель с мясн фрикадельками	250/20	8.2	12.3	20.5	173	0.1	0.1	0.1	0.0	0.01
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17	10	22	205	0.1	0.1	0.1	2.3	0.85
312	Пюре картофельное	180	3	6.5	21.9	163	0	0	0.0	0	0
377	Чай с сахаром	200	0	0	17	91	0	0	0.00	0	0
	Батон домашний	40	3.8	3.2	23	131	0.04	0.03	0.00	9.2	0.4
	Итого		33.6	33.6	134.4	829	0.26	0.25	0.21	11.51	1.28
	3 ДЕНЬ										
	Овощи по сезону	30	0.0	2.2	2.6	74	0.01	0.01	0.0	0.0	0.01
96	Суп картофельный с горохом	250	2.0	4	22	130	0.1	0.1	0.9	9.7	0.98
291	Плов из филе птицы	180	21.6	18	45	382	0.1	0.1	0.1	6.2	1.87
377	Чай с сахаром	200	0	0	17	91	0	0	0	0	0
	Батон домашний	40	3.8	3.2	23	131	0.04	0.03	0	9.2	0.4
	Итого		27.4	27.4	109.6	817	0.27	0.26	1.0.6	25.12	3.27
	4 ДЕНЬ										
	Овощи по сезону	30	0.0	0.0	2.8	24	0.01	0.01	0.0	0.0	0.01
88	Щи из свежей капусты с картоф	250	2.0	4	13.4	115	0.1	0.1	0.1	4.14	0.1
268	Котлета из филе птицы	100	13	10.6	12	192	0.1	0.1	0.1	9.9	0.5
202	Макаронные изделия отварные	180	5	6	15	298	0.0	0	0	0.1	0
376	Чай с сахаром	200	0	0	17	91	0.00	0	0	0	0
	Батон домашний	40	3.8	3.2	23	131	0.04	0.03	0	9.2	0.4
	Итого		23.8	23.8	95.2	851	0.27	0.26	0.22	24.44	1.0
	5 ДЕНЬ										
	Овощи по сезону	30	0.0	5	12	44	0.01	0.01	0.0	0.0	0.01
102	Рассольник Ленинградский	250	6	8	20.4	167	0.1	0.1	0.1	4.14	1.64
290	Филе тушеное в сметанном соусе	100	9.8	10.5	54	172	0.1	0.1	0.1	2.5	1.87
171	Каша гречневая	180	9	7.7	35	218	0.1	0.1	0.1	3.2	1.23
376	Чай с сахаром	200	0	0	17	91	0.00	0.00	0.00	0	0
	Батон домашний	50	3.8	3.2	23	131	0.04	0.03	0.00	9.2	0.4
	Итого		34.4	34.4	137.6	824	0.36	0.35	0.31	19.05	5.16
	6 ДЕНЬ										
	Овощи по сезону	30	0.0	0.0	2.8	24	0.01	0.01	0.0	0.0	0.01
99	Суп из овощей	250	8.2	12.3	20.5	173	0.1	0.1	0.1	0.0	0.01
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17	9	22	205	0.1	0.1	0.1	2.3	0.85
310	Картофель отварной	180	3	6.5	38.7	193	0	0	0.0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0	0	17	91	0.00	0.00	0.00	0	0
	Батон домашний	50	3.8	3.2	23	131	0.04	0.03	0.00	9.2	0.4
	Итого		31	31	124	817	0.25	0.24	0.2	11.5	1.27
	2 НЕДЕЛЯ										
	1 ДЕНЬ										
	Овощ по сезону	30	0.0	2.2	38.4	24	0.01	0.01	0.0	0.0	0.1

82	Борщ из капусты и картофеля	250	2.0	4.5	10.1	142	0,1	0,1	0,1	2.4	0,9
294	Котлета рубленая из филе птицы	100	10	17.6	18	190	0,1	0,1	0,1	6.3	1,9
304	Рис отварной	180	10.6	7.9	45	276	0,1	0,1	0,1	3.2	1,23
377	Чай с сахаром	200	0	0	7,1	62	0,00	0,00	0,00	0	0
	Батон домашний	40	3,8	3.2	23	131	0,04	0,03	0,00	9,2	0,4
	Итого		35.4	35.4	141.6	825	0.36	0.36	0.31	21.11	4.54
	2 ДЕНЬ										
	Овощи по сезону	30	0.0	2.2	2.2	35	0.01	0.01	0.0	0.0	0.1
98	Суп крестьянский с крупой	250	4	10.5	19.2	158	0,1	0,1	0,1	1.2	0,9
265	Плов из мяса	180	19.6	12	45.2	405	0,1	0,1	0,1	6.4	1,87
342	Компот из фруктов	200	0.0	0	17	91	0,0	0,0	0,0	0	0
	Батон домашний	40	3,8	3.2	23	131	0,04	0,03	0,00	9,2	0,4
	Итого		27.4	27.4	109.6	820	0.27	0.26	0.22	16.62	3.29
	3 ДЕНЬ										
	Овощи по сезону	30	0.0	2.2	10	44	0.01	0.01	0.0	0.0	0.0
103	Суп картофельный с вермиш	250	4	5	13	120	0,1	0,1	0,1	0.1	0,9
234	Биточки рыбные с м/сл	100/5	25	13	10	126	0,1	0,1	0,1	0.1	1.0
310	Картофель отварной с м/сл	180/5	3	6	24	262	0,01	0,1	0,0	1.1	3.7
	Фрукты по сезону	100	1.6	0.2	24.2	4	0.01	0.01	0.01	0.1	0.1
376	Чай с сахаром	200	0.0	0	15	70	0,0	0,0	0,0	0	0
	Батон домашний	40	3,8	3.2	23	131	0,04	0,03	0,00	9,2	0,4
	Итого		29.8	29.8	119.2	827	0.28	0.28	0.22	10.51	6.2
	4 ДЕНЬ										
	Овощи по сезону	30	0.0	2.2	4.6	62	0.01	0.01	0.0	0.0	0.01
101	Суп картофельный с крупой	250	4	10	18	113	0,1	0,1	20,9	2.9	0,98
259	Жаркое по-домашнему	200	18	11.8	21	250	0,10	0,1	0,1	3.9	0,85
	Фрукты по сезону	100	1.6	0.2	26	174	0.01	0.01	0.01	0.1	0.01
376	Чай с сахаром	200	0	0	17	91	0,00	0,00	0	0	0
	Батон домашний	40	3,8	3.2	23	131	0,04	0,03	0	9,2	0,4
	Итого		27.4	27.4	109.6	820	0.27	0.26	21.02	16.1	2.26
	5 ДЕНЬ										
	Овощи по сезону	0	0.0	2.3	18	24	0.01	0.01	0.0	0.0	0.01
114	Суп-лапша	250	7,4	8	14	112	0,1	0,1	0,1	4,1	1,64
294	Котлета рубленая из филе птицы	100									
171	Каша гречневая	180	3.7	6	46	274	0,0	0,0	0,0	0,0	0
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	91	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	Батон домашний	40	3,8	3.2	23	131	0,04	0,03	0,00	9,20	0,4
	Итого		33.5	33.5	134	822	0.26	0.25	0.21	29.51	2.96
	6 ДЕНЬ										
	Овощи по сезону	30	0.0	2.2	4.6	62	0.01	0.01	0.0	0.0	0.01
102	Суп картофельный с горохом	250	6	8	20.4	167	0,1	0,1	0,1	4,14	1,64
	Тефтели мясные с соусом мол	100	15.6	11	18	290	0,1	0,1	0,1	16,2	1,9
202	Макаронные изел отварн с м/сл	180/5	5	6	29.6	398	0,0	0	0	0.1	0
376	Чай с сахаром	200	0	0	17	91	0,00	0,00	0	0	0
	Батон домашний	40	3,8	3.2	23	131	0,04	0,03	0	9,2	0,4
	Итого		3	30.4	121.6	811	0.26	0.24	0.2	20.44	3.55

Примечание.

Меню составлено по нормативным документам:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях. М.2004г

2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.2017г

Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Справочник "Химический состав пищевых продуктов" ред. И.М.Скрябин 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.

«Предприятие питания»

МУП «Столовая № 2 Ленинского района г. Ростова-на-Дону»

С.А. Кебенко

«Заказчик»

МАОУ «Школа № 55»

«Школа № 55»

С.Л. Секизян

М.П.