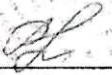


СОГЛАСОВАНО:

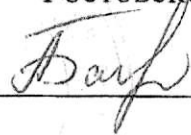
*Зримо здійснено*

Руководитель  
Управление Роспотребнадзора  
по Ростовской области

  
Е.В. Ковалев  
*М.П. Подпись*

СОГЛАСОВАНО:

Министр общего и  
профессионального образования  
Ростовской области

  
Л.В. Балина

*Утверждено:*

*Директор МБДОУ "Центр образования"*



*Иваново В.С*

*Утверждено:*

*Директор МБДОУ СОШ №4  
им. Д.В. Понякина  
Ю.В. Сороколатко*



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

СОГЛАСОВАНО:

Зам. Начальника Территориального Отдела  
Управления Роспотребнадзора по РО

в городах Каменске-Шахтинске,  
Донецке, Зверьево, Луково, Красный Сулин  
Красносулинском и Каменском районах

Т.Н. Садовская



Директор МБОУ СОШ № 4 им. Д.В. Бондаренко

28.08

2020

18.08

2020



Директор МБОУ СОШ № 4 им. Д.В. Бондаренко

Качалова В.С.

201

г.

**Примерное 10-дневное меню обедов для организации в отношении платного питания учащихся на 2020-2021 учебный год в г. Луково и г. Зверьево**

Категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.
			Б	Ж	У	Б	Ж	У									
<b>День 1 Понедельник</b>																	
102	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	5,48	5,62	19,75	151,90	0,225	15,25	2,05	53,325	0,025	17,1	0,125	38,3		
302	ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	200	9,34	12,50	47,70	350,42	0,38	0	5,88	29,26	0	0,44	0	1,5		
436	ОБЕД	Тефтели мясные рубленые с соусом сметанным с томатом	100	15,18	13,15	15,95	244,73	0,16	4,896	1,7	30,524	0,024	34,198	0,128	169,52		
Н	ОБЕД	Икра кабачковая после термической обработки	30	2,70	1,42	1,76	20,88	0,006	1,656	0,198	6,087	0	3,957	0	6,837		
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0	0,57	6,9	0	0	0	0		
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0		
376	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,16	0,00	23,22	91,64	0	0	0,06	9,62	0	0	0	0		
422	ОБЕД	Булочка ванильная 1	50	3,97	4,24	29,16	171,77	0,135	0,195	0,445	3,59	0,13	0,685	1,33	4,9		
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>930</b>	<b>41,18</b>	<b>37,59</b>	<b>162,07</b>	<b>1147,62</b>	<b>1,026</b>	<b>21,997</b>	<b>12,073</b>	<b>149,806</b>	<b>0,179</b>	<b>56,38</b>	<b>1,583</b>	<b>221,057</b>		
<b>День 2 Вторник</b>																	
92	ОБЕД	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	9,23	7,67	7,45	137,55	0,075	22,1	2,25	55,575	0	28,425	0,1	138,6		
264	ОБЕД	Запеканка (рулет) картофельная с мясом или субпродуктами (с маслом)	150	15,60	16,62	25,52	313,89	0,225	29,4	3,18	29,94	0	35,055	0,285	92,85		
70	ОБЕД	Салати натуральные соевые (огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,5	0,3	11,5	0	0	0	0		
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0	0,57	6,9	0	0	0	0		
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0		
388	ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	24,44	97,60	0	130	0,32	15,2	0,08	3,6	0,34	1,6		
429	ОБЕД	Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	50	4,01	3,18	29,51	164,23	0,155	0,215	0,54	4,245	0	1,585	0,65	7,15		
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>760</b>	<b>33,91</b>	<b>28,32</b>	<b>112,28</b>	<b>836,05</b>	<b>0,585</b>	<b>184,215</b>	<b>8,33</b>	<b>133,86</b>	<b>0,08</b>	<b>68,665</b>	<b>1,375</b>	<b>240,2</b>		

<b>День 3 Среда</b>															
96	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,28	5,38	16,92	125,97	0,1	16,75	1	31,05	0	22,15	0,15	63,675
244	ОБЕД	Плов из отварного мяса и риса	150	13,80	27,60	27,60	445,95	0,57	0,9	1,365	16,23	0	33,87	0,15	167,28
За	ОБЕД	Зеленый горошек отварной	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,033	3	0,21	6	0	6,3	0	18,6
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0	0,57	6,9	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
376	ОБЕД	Чай с сахаром	200/15	0,11	0,00	15,01	60,84	0	0,043	0,451	12,105	0	4,236	0	4,128
421	ОБЕД	Сдоба обыкновенная (масса 50 г)	50	4,39	2,32	28,91	153,24	0,095	0	0,83	12,665	0	16,86	0,67	45,255
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>															
			755	25,86	36,02	114,9	914,28	0,918	20,693	5,596	95,45	0	83,416	0,97	298,938
<b>День 4 Четверг</b>															
101	ОБЕД	Суп картофельный с крупной рисовой	250	1,88	2,85	14,95	93,35	0,1	16,5	0,875	27,4	0	21,675	0,1	52,9
251	ОБЕД	Поджарка	80	11,86	27,16	3,54	307,04	0,669	6,5	1,203	14,118	0,033	25,558	0,143	140,504
67	ОБЕД	Винегрет овощной	150	2,04	15,21	9,93	186,40	0,06	23,925	1,2	54	0	15,795	0,075	34,92
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0	0,57	6,9	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
377	ОБЕД	Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7	0,16	0,00	15,21	63,20	0	2,842	0,488	14,896	0	5,084	0,022	5,661
1-3	ОБЕД	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	0,032	0	0,24	3,6	0	0	0	16,4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>															
			787	22,21	47	99,22	900,59	0,981	49,767	5,746	131,414	0,033	68,112	0,34	250,385
<b>День 5 Пятница</b>															
101	ОБЕД	Суп картофельный с крупной пшеничной	250	5,77	3,08	31,25	171,73	0,15	16,5	1,375	89,2	0	33,225	1,6	112,925
309	ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	7,78	5,72	47,38	271,84	0,12	0	1,6	56,52	0	5,26	0	4,06
268	ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели с соусом сметанным с томатом	100	17,05	11,18	13,13	218,94	0,15	2,116	1,7	46,504	0,024	36,158	0,068	188,45
75	ОБЕД	Икра свекольная	50	0,69	3,80	4,61	55,33	0,01	4,625	0,595	16,605	0	9,475	0,055	21,2
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0	0,57	6,9	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
350/1	ОБЕД	Кисель из концентрата плодовой	200	0,00	0,00	19,96	79,80	0	0	0,06	0,6	0	0	0	0
422	ОБЕД	Булочка ванильная	50	3,97	4,24	29,16	171,77	0,135	0,195	0,445	3,59	0,13	0,685	1,33	4,9
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>															
			950	39,61	28,68	170	1085,69	0,685	23,436	7,515	230,419	0,154	84,803	3,053	331,535
<b>День 6 Понедельник</b>															
112	ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	6,92	4,30	11,05	145,62	0,125	13,25	3,375	31,225	0	19,975	0,225	80,825
171	ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	200	9,58	10,36	49,12	337,92	0,38	0	5,98	21,38	0	0	0	0
296	ОБЕД	Котлеты рубленые из кур с соусом сметанным с луком	100	10,01	16,96	9,45	232,35	0,08	5,73	1,09	106,64	0,05	5,76	0,09	26,25
245	ОБЕД	Кукуруза консервированная	30	0,66	0,12	3,36	17,40	0,006	1,44	0	12,6	0	3,9	0	12,3
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0	0,57	6,9	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
350/1	ОБЕД	Кисель из концентрата плодовой	200	0,00	0,00	19,96	79,80	0	0	0,06	0,6	0	0	0	0
429	ОБЕД	Булочка "Бескушка" (масса 50 г)	50	4,01	3,18	29,51	164,23	0,155	0,215	0,54	4,245	0	1,565	0,65	7,15
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>															
			890	35,53	35,58	146,96	1093,6	0,866	20,635	12,785	194,09	0,05	31,22	0,965	126,525

<b>День 7 Вторник</b>															
88	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	5,20	9,47	93,82	0,075	35	0,875	55,775	0,05	21,25	0,175	38,825
312	ОБЕД	Пюре картофельное	180	3,96	3,24	26,87	152,98	0,198	31,662	1,494	55,602	0,018	40,194	0,162	116,478
229	ОБЕД	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	16,24	8,40	9,15	178,41	0,15	18,765	1,5	67,35	0,105	65,73	0,555	246,06
376	ОБЕД	Чай с сахаром	200/15	0,11	0,00	15,01	60,84	0,043	0,043	12,105	0	4,236	0	4,128	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0	0,57	6,9	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
452 1	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
	ОБЕД	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,42	0,016	0	0,2	4	0	2,6	0	13,8
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>875</b>	<b>28,16</b>	<b>19,86</b>	<b>99,99</b>	<b>685,75</b>	<b>0,559</b>	<b>85,47</b>	<b>6,26</b>	<b>212,232</b>	<b>0,173</b>	<b>134,01</b>	<b>0,892</b>	<b>419,291</b>
<b>День 8 Среда</b>															
119	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	5,48	5,62	19,75	151,90	0,225	15,25	2,05	53,325	0,025	17,1	0,125	38,3
171	ОБЕД	Каша рассыпчатая пшеница с маслом сливочным	200	9,58	10,36	49,12	337,92	0,38	0	5,98	21,38	0	0	0	0
498	ОБЕД	Тефтели мясные рубленые с соусом томатным с овощами	100	15,18	13,15	15,95	244,73	0,16	4,896	1,7	30,524	0,024	34,198	0,128	169,52
Н	ОБЕД	Икра кабачковая после термической обработки	30	2,70	1,42	1,78	20,88	0,006	1,656	0,198	6,087	0	3,957	0	6,837
389	ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	4	2,8	14	0	8	0,2	14
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0	0,57	6,9	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
421	ОБЕД	Сдоба обыкновенная (масса 50 г)	50	4,39	2,32	28,91	153,24	0,095	0	0,83	12,665	0	16,86	0,67	45,255
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>930</b>	<b>52,1</b>	<b>37,43</b>	<b>161,92</b>	<b>1188,3</b>	<b>1,088</b>	<b>11,296</b>	<b>17,958</b>	<b>170,507</b>	<b>0</b>	<b>81,102</b>	<b>1,155</b>	<b>393,592</b>
<b>День 9 Четверг</b>															
82	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,40	7,05	13,80	128,98	0,075	25,675	1,3	65,425	0,05	27,325	0,25	57,025
202	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	200	7,90	1,48	48,72	239,40	0,12	0	1,58	48,58	0	4,96	0	2,64
268	ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели с соусом сметанным	100	16,86	11,18	12,37	214,86	0,146	0,316	1,608	45,704	0,012	34,158	0,032	185,73
За	ОБЕД	Зеленый горошек отварной	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,033	3	0,21	6	0	6,3	0	18,6
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0	0,57	6,9	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
377	ОБЕД	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	63,20	0	2,842	0,488	14,896	0	5,084	0,022	5,661
429	ОБЕД	Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	50	4,01	3,18	29,51	164,23	0,155	0,215	0,54	4,245	0	1,585	0,65	7,15
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>962</b>	<b>36,61</b>	<b>23,61</b>	<b>146,07</b>	<b>938,95</b>	<b>0,649</b>	<b>32,048</b>	<b>7,466</b>	<b>202,225</b>	<b>0,062</b>	<b>79,412</b>	<b>0,954</b>	<b>276,806</b>
<b>День 10 Пятница</b>															
101	ОБЕД	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	1,88	2,85	14,95	93,35	0,1	16,5	0,875	27,4	0	21,675	0,1	52,9
259	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	200	20,28	13,74	20,86	289,54	0,26	27,08	2,72	23,56	0,02	68,32	0,2	276,18
75	ОБЕД	Икра свекольная или морковная	50	0,69	3,80	4,61	55,33	0,01	4,625	0,595	16,605	0	9,475	0,055	21,2
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0	0,57	6,9	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0	1,17	10,5	0	0	0	0
389	ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	4	2,8	14	0	8	0,2	14
422	ОБЕД	Булочка ванильная	50	3,97	4,24	29,16	171,77	0,135	0,195	0,445	3,59	0,13	0,685	1,33	4,9
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>810</b>	<b>32,17</b>	<b>25,29</b>	<b>114,29</b>	<b>870,71</b>	<b>0,645</b>	<b>52,4</b>	<b>9,175</b>	<b>102,555</b>	<b>0,15</b>	<b>108,155</b>	<b>1,885</b>	<b>369,18</b>
	<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>8639,00</b>	<b>347,34</b>	<b>319,38</b>	<b>1327,70</b>	<b>9601,54</b>	<b>8,01</b>	<b>501,96</b>	<b>92,90</b>	<b>1622,58</b>	<b>0,88</b>	<b>795,28</b>	<b>13,17</b>	<b>2927,51</b>
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>863,90</b>	<b>34,73</b>	<b>31,94</b>	<b>132,77</b>	<b>960,15</b>	<b>0,80</b>	<b>50,20</b>	<b>9,29</b>	<b>162,26</b>	<b>0,09</b>	<b>79,53</b>	<b>1,32</b>	<b>292,75</b>

Меню разработано на основании сборника технологических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М. П. Могильной и В. А. Тутельяна 2011 год.