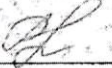


СОГЛАСОВАНО:

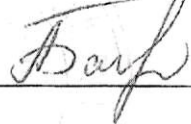
Врио заместителя

Руководитель
Управление Роспотребнадзора
по Ростовской области


Е.В. Ковалев
И.И. Родионова

СОГЛАСОВАНО:

Министр общего и
профессионального образования
Ростовской области


Л.В. Балина

Утверждено:

Директор ООО "Виктория"



И.И. Родионова В.С

Утверждено:

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



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

СОГЛАСОВАНО:

Зам. Начальника Территориального Отдела
Управления Роспотребнадзора по РО
в городах Коменске-Шахтинске,
Донецке, Зверово, Гуково, Красный Сулин
Красносулинском и Каменском районах

Т.Н. Садовская

98 08 2020 г.

Директор МБОУ СОШ 54
им. А.В. Бондаренко

И.В. Бондаренко

2020 г.

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ 54 им. А.В. Бондаренко



2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Виктория"



Каталова В.С.

98 08 2020 г.

Примерное 10-дневное меню обедов для организации льготного питания учащихся
на 2020-2021 учебный год в г. Гуково и г. Зверово

Категория: С 11 и старше

| № рецептуры | Прим. пицци | 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 | | | | | | | | | |
| День 1 Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | ОБЕД | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,48 | 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 | 47,70 | 350,42 | 0,38 | 0 | 5,88 | 29,26 | 0 | 0,44 | 0 | 1,5 | | | |
| 498 | ОБЕД | Тертые мясные рубленые с соусом сметанным с томатом | 100 | 15,18 | 13,15 | 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 | 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 | 64,08 | 0,06 | 0 | 0,57 | 6,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| Н | ОБЕД | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 52,20 | 0,06 | 0 | 1,17 | 10,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| 376 | ОБЕД | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,16 | 0,00 | 91,64 | 0 | 0 | 0,06 | 9,62 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| 422 | ОБЕД | Булочка ванильная 1 | 50 | 3,97 | 4,24 | 171,77 | 0,135 | 0,195 | 0,445 | 3,59 | 0,13 | 0,685 | 1,33 | 4,9 | | | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦИ: | | | 930 | 41,18 | 37,59 | 1147,52 | 1,026 | 21,997 | 12,073 | 149,806 | 0,179 | 56,38 | 1,583 | 221,057 | | | |
| День 2 Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 92 | ОБЕД | Щи из квашеной капусты с картофелем | 250 | 9,23 | 7,67 | 137,55 | 0,075 | 22,1 | 2,25 | 55,575 | 0 | 28,425 | 0,1 | 138,6 | | | |
| 284 | ОБЕД | Запеканка (рулет) картофельная с мясом или субпродуктами (с маслом) | 150 | 15,60 | 16,62 | 313,89 | 0,225 | 29,4 | 3,18 | 29,94 | 0 | 35,055 | 0,285 | 92,85 | | | |
| 70 | ОБЕД | Овощи натуральные соленные (огурцы) | 50 | 0,40 | 0,05 | 6,50 | 0,01 | 2,5 | 0,3 | 11,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| Н | ОБЕД | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 64,08 | 0,06 | 0 | 0,57 | 6,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| Н | ОБЕД | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 52,20 | 0,06 | 0 | 1,17 | 10,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| 388 | ОБЕД | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 97,60 | 0 | 1,30 | 0,32 | 15,2 | 0,08 | 3,6 | 0,34 | 1,6 | | | |
| 429 | ОБЕД | Булочка "Беснушка" (масса 50 г) | 50 | 4,01 | 3,18 | 164,23 | 0,155 | 0,215 | 0,54 | 4,245 | 0 | 1,585 | 0,65 | 7,15 | | | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦИ: | | | 760 | 33,91 | 28,32 | 836,05 | 0,685 | 184,215 | 8,33 | 133,86 | 0,08 | 68,665 | 1,375 | 240,2 | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|------|--|------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| День 3 Среда | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | ОБЕД | Рассолыник ленинградский | 250 | 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 | 27,60 | 27,60 | 445,95 | 0,57 | 0,9 | 1,365 | 16,23 | 0 | 33,87 | 0,15 | 167,28 |
| 3а | ОБЕД | Зеленый горошек отварной | 30 | 0,06 | 1,95 | 12,00 | 0,033 | 3 | 0,21 | 6 | 0 | 6,3 | 0 | 18,6 |
| Н | ОБЕД | Хлеб пшеничный | 30 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | 0,06 | 0 | 0,57 | 6,9 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Н | ОБЕД | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 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 | 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 | 28,91 | 153,24 | 0,095 | 0 | 0,83 | 12,665 | 0 | 16,86 | 0,67 | 45,255 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 755 | 36,02 | 114,9 | 914,58 | 0,918 | 20,693 | 5,596 | 95,45 | 0 | 83,416 | 0,97 | 298,938 |
| День 4 Четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | ОБЕД | Суп картофельный с крупой рисовой | 250 | 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 | 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 | 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 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | 0,06 | 0 | 0,57 | 6,9 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Н | ОБЕД | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 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 | 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 | 31,08 | 134,32 | 0,032 | 0 | 0,24 | 3,6 | 0 | 0 | 0 | 16,4 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 787 | 47 | 99,22 | 900,59 | 0,981 | 49,767 | 5,746 | 131,414 | 0,033 | 68,112 | 0,34 | 250,385 |
| День 5 Пятница | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | ОБЕД | Суп картофельный с крупой пшеничной | 250 | 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 | 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 | 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 | 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 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | 0,06 | 0 | 0,57 | 6,9 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Н | ОБЕД | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,06 | 0 | 1,17 | 10,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 350/1 | ОБЕД | Кисель из концентрата плодový | 200 | 0,00 | 19,96 | 79,80 | 0 | 0 | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 422 | ОБЕД | Булочка ванильная | 50 | 3,97 | 4,24 | 171,77 | 0,135 | 0,195 | 0,445 | 3,59 | 0,13 | 0,685 | 1,33 | 4,9 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 950 | 28,68 | 170 | 1085,69 | 0,685 | 23,436 | 7,515 | 230,419 | 0,154 | 84,803 | 3,053 | 331,535 |
| День 6 Понедельник | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | ОБЕД | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 6,92 | 4,30 | 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 | 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 | 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 | 3,36 | 17,40 | 0,006 | 1,44 | 0 | 12,6 | 0 | 3,9 | 0 | 12,3 |
| Н | ОБЕД | Хлеб пшеничный | 30 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | 0,06 | 0 | 0,57 | 6,9 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Н | ОБЕД | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,06 | 0 | 1,17 | 10,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 350/1 | ОБЕД | Кисель из концентрата плодový | 200 | 0,00 | 19,96 | 79,80 | 0 | 0 | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 429 | ОБЕД | Булочка "Беснушка" (масса 50 г) | 50 | 4,01 | 29,51 | 164,23 | 0,155 | 0,215 | 0,54 | 4,245 | 0 | 1,585 | 0,65 | 7,15 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 890 | 35,53 | 146,96 | 1093,6 | 0,866 | 20,635 | 12,785 | 194,09 | 0,05 | 31,22 | 0,965 | 126,525 |

| День 7 Вторник | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|------|--|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------------|--------------|----------------|
| 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 | 0,043 | 0,451 | 12,105 | 0 | 4,236 | 0 | 4,128 |
| 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 | Печенье | 20 | 1,50 | 2,36 | 14,98 | 83,42 | 0,016 | 0 | 0,2 | 4 | 0 | 2,6 | 0 | 0 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 875 | 28,16 | 19,86 | 99,99 | 685,75 | 0,559 | 85,47 | 6,26 | 212,232 | 0,173 | 134,01 | 0,892 | 419,291 |
| День 8 Среда | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 пшенная 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 рубленные 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 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 930 | 52,1 | 37,43 | 161,92 | 1188,3 | 1,098 | 11,296 | 17,958 | 170,507 | 0 | 81,102 | 1,155 | 393,592 |
| День 9 Четверг | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 952 | 36,61 | 23,61 | 146,07 | 938,95 | 0,649 | 32,048 | 7,466 | 202,25 | 0,062 | 79,412 | 0,954 | 276,806 |
| День 10 Пятница | | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | ОБЕД | Суп картофельный с крупой пшеничной | 250 | 1,88 | 2,85 | 14,95 | 93,35 | 0,1 | 16,5 | 0,675 | 27,4 | 0 | 21,675 | 0,1 | 52,9 |
| 259 | ОБЕД | Жирное 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 | 1,39 | 4,9 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 810 | 32,17 | 25,29 | 114,29 | 810,71 | 0,645 | 52,4 | 9,175 | 102,555 | 0,15 | 108,155 | 1,885 | 369,18 |
| ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД: | | | 8639,00 | 347,34 | 319,38 | 1327,70 | 9601,54 | 8,01 | 501,96 | 52,90 | 1622,58 | 0,88 | 795,28 | 13,17 | 2927,51 |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | | 863,90 | 34,73 | 31,94 | 132,77 | 960,15 | 0,80 | 50,20 | 9,29 | 162,26 | 0,09 | 79,53 | 1,32 | 292,75 |

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