

УТВЕРЖДАЮ :

Генеральный директор

МУП по ОШСП

г. Ростова-на-Дону

Г.В. Круглова

« \_\_\_\_\_ » 2021 г.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

**МУП по ОШСП г. Ростова-на-Дону**

**для обеспечения питания обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья  
в образовательных учреждениях**

**Первомайского района**

**г. Ростова-на-Дону**

СОГЛАСОВАНО с ДИРЕКТОРОМ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА

1. МБОУ «Школа № 10» \_\_\_\_\_ Щербачева С.А.  
М.П.
2. МБОУ «Школа № 16» \_\_\_\_\_ Шелуженко Е.В.  
М.П. Школа № 16
3. МБОУ «Школа № 18» \_\_\_\_\_ Аксенова М.Н.  
М.П.
4. МБОУ «Гимназия № 19» \_\_\_\_\_ Назарян А.М.  
М.П.
5. МБОУ «Лицей № 20» \_\_\_\_\_ Копыткова Ж.И.  
М.П.
6. МБОУ «Школа № 21» \_\_\_\_\_ Калашникова Н.В.  
М.П.
7. МБОУ «Школа № 23» \_\_\_\_\_ Шемет С.Г.  
М.П. Школа № 23
8. МБОУ «Школа № 24» \_\_\_\_\_ Александрова Н.В.  
М.П.
9. МБОУ «Школа № 44» \_\_\_\_\_ Якубец И.П.  
М.П.
10. МБОУ «Школа № 54» \_\_\_\_\_ Александрова Ю.С.  
М.П. ДОКУМЕНТОВ
11. МБОУ «Школа № 84» \_\_\_\_\_ Гонсалес Ф.Ф.  
М.П. ДОКУМЕНТОВ
12. МБОУ «Школа № 91» \_\_\_\_\_ Глебездина М.П.  
М.П.
13. МБОУ «Школа № 97» \_\_\_\_\_ Беленко Л.В.  
М.П.
14. МБОУ «Школа № 105» \_\_\_\_\_ Приходько Н.В.  
М.П. Школа № 105
15. МБОУ «Школа № 109» \_\_\_\_\_ Глебездина И.А.  
М.П. Школа № 109
16. МБОУ «Школа № 111» \_\_\_\_\_ Бондарева О.П.  
М.П.
17. МБОУ «Школа № 113» \_\_\_\_\_ Воронина И.А.  
М.П.

## СОДЕРЖАНИЕ :

Стр :

1. Примерное двухнедельное меню комплексных завтраков для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для 1-4 классов  
Сезон : зима-весна-осень 2-4
2. Примерное двухнедельное меню комплексных обедов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 1-4 классов.  
Сезон : зима-весна-осень 5-7
3. Примерное двухнедельное меню комплексных завтраков для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для 5-11 классов.  
Сезон : зима-весна-осень 8-10
4. Примерное двухнедельное меню комплексных обедов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для 5-11 классов.  
Сезон : зима-весна-осень 11-13
5. Список образовательных учреждений 14

Первомайский район

Примерное двухнедельное меню комплексных завтраков  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

1-4 классов (с 7 до 11 лет)

Сезон : зима-весна-осень с 01.01.2021

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Энер цен
<b>1-я неделя</b>						
<b>1-ый день</b>						
15	Сыр твердый	10	2	3,2	0	40
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
173	Каша мол овсян вяз сгуш/мол	265	8,2	9,01	38,55	269,3
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,3	20,7	140
	<b>Всего</b>	<b>575</b>	<b>20,6</b>	<b>18,46</b>	<b>75,43</b>	<b>593,3</b>
<b>2-ой день</b>						
14	Масло сливочное	15	0,08	7,82	0,06	109,9
224	Запек твор с мор/сг м 130/25	155	32,7	9,8	29,7	205,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	<b>Всего</b>	<b>420</b>	<b>36,78</b>	<b>17,92</b>	<b>65,46</b>	<b>492,1</b>
<b>3-ий день</b>						
15	Сыр твердый	10	2,5	3,2	0	40
291	Плов из птицы 90/150	240	20,3	12,5	42,8	366,4
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>26,8</b>	<b>16</b>	<b>78,5</b>	<b>583,4</b>
<b>4-ый день</b>						
278	Тефтели из гов с соус 90/45	135	17,4	23,5	27,3	391,6
309	Макаронь отварные	150	5,6	4,4	36	207
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	<b>Всего</b>	<b>535</b>	<b>27</b>	<b>28,2</b>	<b>99</b>	<b>775,6</b>

5-ый день						
70/71	Овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	7,2
234	Котлеты рыбные	90	16,6	6,07	26,6	284,6
312	Пюре картофельное	150	3,5	4,5	23,7	112,5
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	<b>Всего</b>	<b>550</b>	<b>24,52</b>	<b>10,93</b>	<b>87,14</b>	<b>581,3</b>

6-й день						
261	Печень тушен в соусе 60/30	90	2,96	9,85	4,85	173,6
302	Каша ячневая	130	4,5	5,1	21,9	210
376	Чай с сахаром	180	0,2	0	15	54
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,3	20,7	58,5
	<b>Всего</b>	<b>425</b>	<b>11,46</b>	<b>15,25</b>	<b>62,45</b>	<b>496,1</b>

2-я неделя						
1-ый день						
15	Сыр твердый	10	2,5	3,2	0	40
243	Сосиски отварные	100	11,8	20	0,06	230,6
309	Макароньы отварные	150	5,6	4,4	36	207
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,3	20,7	140
	<b>Всего</b>	<b>520</b>	<b>23,9</b>	<b>27,9</b>	<b>71,76</b>	<b>677,6</b>

2-ой день						
14	Масло сливочное	15	0,08	7,82	0,06	109,9
224	Запек творог с мор/сг м 130/25	155	32,7	9,8	29,7	205,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	<b>Всего</b>	<b>420</b>	<b>36,78</b>	<b>17,92</b>	<b>65,46</b>	<b>492,1</b>

3-ий день						
268	Шницель из говядины рубл	90	10,4	12,8	12	268,5
302	Каша ячневая	150	5,7	5,7	33,9	210
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,3	20,7	140
	<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>20,1</b>	<b>18,8</b>	<b>81,6</b>	<b>678,5</b>

4-ый день						
52	Свекла отварная	50	0,72	0	1,56	11,7
288	Птица отварная	90	25,04	26,6	12,9	288
304	Рис отварной	120	3,82	5,85	41,8	224,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,3	20,7	93,6
	<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>33,58</b>	<b>32,75</b>	<b>91,96</b>	<b>677,8</b>

5-ой день						
15	Сыр твердый	15	2,5	3,2	0	60
234	Биточки рыбные	90	14,8	5,4	23,7	284,6
312	Пюре картофельное	150	3,5	4,5	23,7	112,5
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	<b>Всего</b>	<b>505</b>	<b>24,8</b>	<b>13,4</b>	<b>83,1</b>	<b>634,1</b>

6-й день						
15	Сыр твердый	10	2	3,2	0	40
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
173	Каша мол овсян вяз сгуш/мол	265	8,2	9,01	38,55	269,3
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,3	20,7	140
	<b>Всего</b>	<b>575</b>	<b>20,6</b>	<b>18,46</b>	<b>75,43</b>	<b>593,3</b>
	<b>В среднем :</b>	<b>502</b>	<b>24</b>	<b>19,8</b>	<b>78</b>	<b>606</b>
	<b>Норма по СанПин :</b>	<b>500</b>	<b>19,2</b>	<b>19,7</b>	<b>67-84</b>	<b>588</b>

В питании обучающихся используются сезонные овощи.

#### Используемая литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях , Москва .(2015г.)
2. И.М. Скурихин , В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва 2007 г.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.3/2.4.3590-20

Исполнитель :

Инженер-технолог Скок И.В.

Тел : 203 80 26

Первомайский район

Примерное двухнедельное меню комплексных обедов  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
1-4 классов (с 7 до 11 лет)

Сезон : зима-весна-осень с 01.01.2021

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Энер цен
<b>1-я неделя</b>						
<b>1-ый день</b>						
70/71	Овощи по сезону	20	0,42	0,06	1,14	14,4
101	Суп карт с крупой	200	7,07	6,08	17,2	152,1
293	Птица жареная	90	20,03	21,2	10,37	352,1
309	Макароны отварные	150	5,6	4,4	36	207
342	Компот из плодов или ягод	200	0,18	0,18	28,3	105,2
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	<b>Всего</b>	<b>710</b>	<b>36,4</b>	<b>32,32</b>	<b>114,51</b>	<b>941,8</b>
<b>2-ой день</b>						
70/71	Овощи по сезону	30	0,42	0,06	1,14	3,6
82	Борщ с капуст и картоф	200	2,03	4,19	12,9	98,2
269	Котлета особая	90	11,7	14,5	13,6	268,5
302	Каша пшеничная	150	5,7	5,7	33,9	210
342	Компот из плодов или ягод	180	0,18	0,18	28,3	105,2
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	<b>Всего</b>	<b>700</b>	<b>23,13</b>	<b>25,03</b>	<b>111,34</b>	<b>796,5</b>
<b>3-ий день</b>						
70/71	Овощи по сезону	30	0,42	0,06	1,14	3,6
103	Суп картоф с макар издел	200	2,38	1,8	17	94,38
234	Биточки рыбные	90	14,8	5,4	23,7	253
312	Пюре картофельное	150	3,15	1,2	22	112,5
389	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	15,1	92
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	<b>Всего</b>	<b>700</b>	<b>24,6</b>	<b>9,01</b>	<b>100,44</b>	<b>666,48</b>

4-ый день						
70/71	Овощи по сезону	40	0,42	0,06	1,14	7,2
102	Суп картофель с бобовыми	200	5,12	3,89	18,06	128
268	Шницель из говядины рубл	90	10,4	12,8	12	268,5
304	Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,5
342	Компот из плодов или ягод	180	0,18	0,18	28,3	105,2
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	<b>Всего</b>	<b>710</b>	<b>23,04</b>	<b>23,18</b>	<b>122,8</b>	<b>844,4</b>

5-ый день						
70/71	Овощи по сезону	50	0,42	0,06	1,14	7,2
96	Рассольник ленинградский	200	2,81	4,65	18,65	128,7
279	Тефт из говяд с соусом 90/45	135	17,4	23,5	27,3	391,6
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	151
349	Компот из с меси сухофрукт	180	0,32	0	32,8	132,6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	<b>Всего</b>	<b>765</b>	<b>28,55</b>	<b>33,71</b>	<b>123,29</b>	<b>922,1</b>

6-й день						
Табл	Свекла отварная	60	1,38	4,08	7,02	6
103	Суп картофель с мак изделиями	200	2,38	1,8	17	94,38
261	Печень тушен в соусе 60/30	90	2,72	9,03	4,45	159
302	Каша ячневая	120	5,7	5,7	33,9	168
342	Компот из плодов или ягод	200	0,18	0,18	28,3	105,2
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>15,46</b>	<b>21,19</b>	<b>112,17</b>	<b>643,58</b>

2-я неделя						
1-ый день						
70/71	Овощи по сезону	30	1,38	4	7	3,6
102	Суп картофель с бобовыми	200	5,12	3,89	18,06	128
279	Тефт из говяд с соусом 90/45	135	17,4	23,5	27,3	391,6
309	Макаронны отварные	150	5,6	4,4	36	207
342	Компот из плодов	180	0,18	0,18	28,3	116,9
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>32,78</b>	<b>36,37</b>	<b>138,16</b>	<b>958,1</b>

2-ой день						
70/71	Овощи по сезону	30	0,14	0,02	0,38	3,6
96	Рассольник ленинградский	200	2,81	4,65	18,65	128,7
268	Биточки из говядины рубл	90	11,7	14,5	13,6	268,5
302	Каша пшеничная	150	5,7	5,7	33,9	210
349	Компот из с меси сухофрукт	180	0,32	0	32,8	132,6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5



<b>Всего</b>		<b>700</b>	<b>23,77</b>	<b>25,27</b>	<b>120,83</b>	<b>854,4</b>
<b>3-ий день</b>						
70/71	Овощи по сезону	40	1,92	0,12	3,96	4,8
103	Суп картоф с макар издел	200	2,38	1,8	17	94,3
295	Котлета рубленая из птицы	90	20	21,2	10,3	313,1
304	Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,5
389	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	15,1	92
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	<b>Всего</b>	<b>710</b>	<b>31,97</b>	<b>29,52</b>	<b>109,66</b>	<b>839,7</b>
<b>4-ый день</b>						
70/71	Овощи по сезону	60	0,21	0,03	0,57	7,2
102	Суп картофельный с бобов	200	5,12	3,89	18,06	128
290	Птица тушеная 90/30	120	25,04	26,62	12,97	391,4
309	Макароны отварные	150	5,6	4,4	36	207
389	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	15,1	92
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	<b>Всего</b>	<b>760</b>	<b>39,82</b>	<b>35,49</b>	<b>104,2</b>	<b>936,6</b>
<b>5-ой день</b>						
70/71	Овощи по сезону	40	1,92	0,12	3,96	4,8
82	Борщ с капуст и картоф	200	2,03	4,19	12,9	98,2
229	Рыба тушен с овощ 90/30	120	24,2	7,8	5,17	189
312	Пюре картофельное	150	3,15	1,2	22	112,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	<b>Всего</b>	<b>760</b>	<b>34,6</b>	<b>13,71</b>	<b>80,53</b>	<b>575,5</b>
<b>6-й день</b>						
70/71	Овощи по сезону	40	0,72	0	1,56	6
101	Суп карт с рисов крупой	200	7,07	6,08	17,2	152,18
243	Сосиска отварная	100	9,4	15	0,8	175,8
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	151
342	Компот из плодов или ягод	180	0,18	0,18	28,3	105,2
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>24,97</b>	<b>26,76</b>	<b>91,26</b>	<b>701,18</b>
	<b>В среднем :</b>	<b>720</b>	<b>27,7</b>	<b>24,3</b>	<b>109,2</b>	<b>806</b>
	<b>Норма по СанПин :</b>	<b>700</b>	<b>23,1</b>	<b>23,7</b>	<b>100,5</b>	<b>705</b>

В питании обучающихся используются сезонные овощи.

**Используемая литература:**

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях , Москва .(2015г.)

## Первомайский район

Примерное двухнедельное меню комплексных завтраков  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
5-11 классов (с 11 до 17 лет)  
Сезон : зима -весна-осень с 01.01.2021

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Энер цен
<b>1-я неделя</b>						
<b>1-ый день</b>						
15	Сыр твердый	20	2,5	2,5	0	72
291	Плов из птицы	280	14,6	18,4	23,9	347,2
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	<b>Всего</b>	<b>550</b>	<b>21,25</b>	<b>21,4</b>	<b>63,05</b>	<b>596,1</b>
<b>2-ой день</b>						
70/71	Овощи по сезону	100	1,4	10	6,55	122
243	Сосиска отварная	100	9,4	15	0,8	175,8
309	Макароньы отварные	180	6,1	9	42,3	264,6
383	Какао с молоком сгущ	200	3,66	2,6	25	138,4
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	<b>Всего</b>	<b>630</b>	<b>24,51</b>	<b>37,1</b>	<b>98,8</b>	<b>817,7</b>
<b>3-ий день</b>						
70/71	Овощи по сезону	70	1,66	7,5	9,5	128
295	Котлета из филе птицы	100	17	18,5	10	309
305	Рис припущенный	180	5,16	8,8	44,3	264,6
342	Компот из плодов или ягод	200	0,18	0,18	28,3	105,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	<b>Всего</b>	<b>600</b>	<b>27,95</b>	<b>35,48</b>	<b>116,25</b>	<b>923,7</b>
<b>4-ый день</b>						
70/71	Овощи по сезону	100	0,7	6	8,2	92,8
234	Биточки рыбные	100	11,3	5,9	3,8	203
312	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,4	164,7
342	Компот из плодов или ягод	200	0,18	0,18	28,3	105,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	<b>Всего</b>	<b>630</b>	<b>19,73</b>	<b>18,28</b>	<b>88,85</b>	<b>682,6</b>

5-ый день						
321	Капуста тушеная	100	2	3,2	9,3	75
268	Шницель из говядины	100	15,6	14,2	16	261
302	Каша ячневая	180	7,4	11,3	43,5	218,9
342	Компот из плодов или ягод	200	0,18	0,18	28,3	105,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	<b>Всего</b>	<b>630</b>	<b>29,13</b>	<b>29,38</b>	<b>121,25</b>	<b>777</b>
6-ой день						
70/71	Овощи по сезону	60	1,9	7,6	9,5	132
ГТК	Отбивная из филе птицы	100	17	18,5	10	309
309	Макароны отварные	180	6,1	9	42,3	264,6
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	<b>Всего</b>	<b>590</b>	<b>29,15</b>	<b>35,6</b>	<b>100,95</b>	<b>882,5</b>
2-я неделя						
1-ый день						
14	Масло сливочное	10	0,08	7,8	0,06	73,3
15	Сыр твердый	30	3,8	3,8	0	108
243	Сосиска отварная	100	9,4	15	0,8	175,8
309	Макароны отварные	180	6,1	9	42,3	264,6
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	71
	<b>Всего</b>	<b>550</b>	<b>24,85</b>	<b>37,45</b>	<b>83,21</b>	<b>773,7</b>
2-ой день						
14	Масло сливочное	15	0,12	11,7	0,09	109,9
224	Зап. творог/морк /сг мол 180/20	200	16,7	17,4	45,4	449,5
383	Какао с молоком сгущ	200	3,66	2,6	25	138,4
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,15	116,9
	<b>Всего</b>	<b>475</b>	<b>24,43</b>	<b>32,2</b>	<b>94,64</b>	<b>814,7</b>
3-ий день						
321	Капуста тушеная	100	2	3,2	9,3	75
268	Биточки из говядины	100	15,6	14,2	16	261
305	Рис припущенный	180	5,16	8,8	44,3	264,6
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	<b>Всего</b>	<b>630</b>	<b>28,23</b>	<b>28,05</b>	<b>109,65</b>	<b>798,5</b>
4-ый день						
70/71	Овощи по сезону	100	0,7	6	8,2	92,8
234	Котлеты рыбные	100	11,3	5,9	3,8	203
312	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,4	164,7
342	Компот из плодов или ягод	200	0,18	0,18	28,3	105,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	<b>Всего</b>	<b>630</b>	<b>19,73</b>	<b>18,28</b>	<b>88,85</b>	<b>682,6</b>
5-ый день						
75	Икра свекольная	60	2,37	7,6	9,5	132
289	Рагу из птицы 90/180	270	14,6	18,4	23,9	347,2

376	Чай с сахаром	180	0,3	0	15,2	62
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	<b>Всего</b>	<b>560</b>	<b>21,22</b>	<b>26,5</b>	<b>72,75</b>	<b>658,1</b>
<b>6-ой день</b>						
70/71	Овощи по сезону	40	0,7	6	8,2	92,8
293	Птица жареная	100	10,7	9	0,09	181,1
305	Рис припущенный	180	11,2	9,6	49,2	294
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	<b>Всего</b>	<b>570</b>	<b>26,75</b>	<b>25,1</b>	<b>96,64</b>	<b>744,8</b>
	<b>В среднем :</b>	<b>586</b>	<b>24,6</b>	<b>26,9</b>	<b>96</b>	<b>757</b>
	<b>Норма по СанПин :</b>	<b>550</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>680</b>

**В питании обучающихся используются сезонные овощи.**

**Используемая литература:**

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях , Москва (2015г.)
2. И.М. Скурихин , В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва 2007 г.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.3/2.4.3590-20.

Исполнитель:

Инженер-технолог Скок И.В.

203 80 26

## Первомайский район

Примерное двухнедельное меню комплексных обедов  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
5-11 классов (с 11 до 17 лет)  
Сезон : зима-весна-осень с 01.01.2021

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн. цен ккал
<b>1-я неделя</b>						
<b>1-ый день</b>						
103	Суп с макарон изделиями	250	2,9	2,5	14,8	120
268	Котлета из говядины	100	14,6	13,2	14,8	243,5
302	Каша пшеничная	180	8,2	12,4	48,2	272
342	Компот из плодов или ягод	200	0,4	0	34,4	142
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	<b>Всего</b>	<b>805</b>	<b>30,4</b>	<b>28,75</b>	<b>144,9</b>	<b>941</b>
<b>2-ой день</b>						
82	Борщ свеж капуст и картоф	250	3	9,2	13,8	103,8
295	Котлета из филе птницы	100	14,2	19,8	8	268
305	Рис припущенный	180	11,2	9,6	49,2	294
342	Компот из плодов или ягод	200	0,4	0	34,4	142
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	<b>Всего</b>	<b>805</b>	<b>33,1</b>	<b>39,25</b>	<b>138,1</b>	<b>971,3</b>
<b>3-ий день</b>						
102	Суп картоф с горохом	250	2,3	3,5	18,3	99
243	Сосиски отварные	100	9,4	15	0,8	175,8
302	Каша гречневая	180	5,4	7,2	38,1	292,5
342	Компот из плодов или ягод	200	0,4	0	34,4	142
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	<b>Всего</b>	<b>805</b>	<b>21,8</b>	<b>26,35</b>	<b>124,3</b>	<b>872,8</b>
<b>4-ый день</b>						
88	Щи из свеж капусты	250	1,75	4,87	7,87	89,75
268	Биточки из говядины	100	14,6	13,2	14,9	243,5
302	Каша пшеничная	180	6,4	6,8	42,6	246,6
342	Компот из плодов или ягод	200	0,4	0	34,4	142

	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	<b>Всего</b>	<b>805</b>	<b>27,45</b>	<b>25,52</b>	<b>132,47</b>	<b>885,35</b>
<b>5-ый день</b>						
82	Борщ свеж капуст и картофель	250	3	9,2	13,8	103,8
291	Плов из птицы 100/180	280	17,3	10,8	31,7	390,2
342	Компот из плодов или ягод	200	0,4	0	34,4	142
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	<b>Всего</b>	<b>805</b>	<b>25</b>	<b>20,65</b>	<b>112,6</b>	<b>799,5</b>
<b>6-ой день</b>						
101	Суп картофель с рисом	250	2,3	3,5	18,25	114,5
234	Котлета рыбная	100	20,7	19,3	11,7	142,5
302	Каша ячневая	180	6,4	6,8	42,6	246,6
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	15,14	92
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	<b>Всего</b>	<b>805</b>	<b>34,45</b>	<b>30,4</b>	<b>120,39</b>	<b>759,1</b>
<b>2-я неделя</b>						
<b>1-ый день</b>						
103	Суп с макарон изделиями	250	2,9	2,5	14,8	120
293	Птица жареная	100	10,7	9	0,09	181,1
305	Рис припущенный	180	11,2	9,6	49,2	294
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0	32	132,8
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	<b>Всего</b>	<b>805</b>	<b>29,76</b>	<b>21,75</b>	<b>128,79</b>	<b>891,4</b>
<b>2-ой день</b>						
82	Борщ свеж капуст и картофель	250	3	9,2	13,8	103,8
234	Котлета рыбная	100	20,7	19,3	11,7	142,5
302	Каша ячневая	180	6,4	6,8	42,6	246,6
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	15,14	92
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	<b>Всего</b>	<b>805</b>	<b>35,15</b>	<b>36,1</b>	<b>115,94</b>	<b>748,4</b>
<b>3-ий день</b>						
96	Рассольник ленинградский	250	4,3	5,1	8	85,8
268	Шницель из говядины	100	11,7	10,6	11,9	194,8
309	Макарон отварные	180	6,1	9	42,3	264,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0	32	132,8
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	<b>Всего</b>	<b>805</b>	<b>27,06</b>	<b>25,35</b>	<b>126,9</b>	<b>841,5</b>
<b>4-ый день</b>						
102	Суп картофель с горохом	250	2,3	3,5	18,3	99
243	Сосиски отварные	100	9,4	15	0,8	175,8
302	Каша гречневая	180	5,4	7,2	38,1	292,5
342	Компот из плодов или ягод	200	0,4	0	34,4	142
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	<b>Всего</b>	<b>805</b>	<b>21,8</b>	<b>26,35</b>	<b>124,3</b>	<b>872,8</b>

5-ый день						
88	Щи из свеж капусты	250	1,75	4,87	7,87	89,75
291	Плов из птицы 100/180	280	17,3	10,8	31,7	390,2
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	15,14	92
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	<b>Всего</b>	<b>805</b>	<b>24,1</b>	<b>16,47</b>	<b>87,41</b>	<b>735,45</b>
6-ой день						
82	Борщ свеж капуст и картоф	250	3	9,2	13,8	103,8
261	Печень тушен в соусе 60/40	100	12,6	8,76	3,8	159
302	Каша пшениная	180	7,4	11,3	43,5	244,5
342	Компот из свежих яблок	200	0,4	0	34,4	142
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	<b>Всего</b>	<b>805</b>	<b>27,7</b>	<b>29,91</b>	<b>128,2</b>	<b>812,8</b>
	<b>В среднем :</b>	<b>805</b>	<b>28,1</b>	<b>27,7</b>	<b>123,7</b>	<b>844,3</b>
	<b>Норма по СанПин :</b>	<b>800</b>	<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>114</b>	<b>816</b>

**В питании обучающихся используются сезонные овощи.**

**Используемая литература:**

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях , Москва (2015г.)
2. И.М. Скурихин , В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийност российских продуктов питания. Москва 2007 г.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.3/2.4.3590-20.

Исполнитель :  
Инженер-технолог Скок И.В.  
Тел : 203 80 26

**Перечень  
образовательных учреждений,  
обслуживаемых МУП по ОШСП**

**Первомайский район :**

1. МБОУ «Школа № 10»
2. МБОУ «Школа № 16»
3. МБОУ «Школа № 18»
4. МБОУ «Гимназия № 19»
5. МБОУ «Лицей № 20»
6. МБОУ «Школа № 21»
7. МБОУ «Лицей № 23»
8. МБОУ «Школа № 24»
9. МБОУ «Школа № 44»
10. МБОУ «Школа № 54»
11. МБОУ «Школа № 84»
12. МБОУ «Лицей № 91»
13. МБОУ «Школа № 97»
14. МБОУ «Школа № 105»
15. МБОУ «Школа № 109»
16. МБОУ «Школа № 111»
17. МБОУ «Школа № 113»



Прошито и пронумеровано  
На 14 (четырнадцать) листов

Генеральный директор  
МУП по ОШСП  
города Ростова-на-Дону



*[Signature]*  
Г.В. Круглов

М.П.