

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
МУП по ОШСП города Ростова-на-Дону
_____ Г.В.Круглова
М.П.
«___» _____ 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

МУП по ОШСП города Ростова-на-Дону для обеспечения питанием
обучающихся начальной школы с 1 по 4 класс в образовательных учреждениях
Первомайского района города 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.
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.
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.
11. МБОУ «Школа № 84» _____ Гонсалес Ф.Ф.
м.п.
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.
15. МБОУ «Школа № 109» _____ Глебездина И.А.
м.п.
16. МБОУ «Школа № 111» _____ Бондарева О.П.
м.п.
17. МБОУ «Школа № 113» _____ Воронина И.А.
м.п.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Примерное двухнедельное меню комплексных завтраков для обучающихся начальных классов (1-4 класс)
Сезон: осень-зима-весна
2. Примерное двухнедельное меню комплексных обедов для обучающихся начальных классов (1-4 класс)
Сезон: осень-зима-весна

Первомайский район

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

Сезон : осень-зима-весна с 01.09.2021

79-00

№ рецептуры	Наименование блюда	выход г.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер. Цен.
1-я неделя						
1-й день						
18	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,9	4,5
108	Суп с клецками	200	2,3	2	13,44	96
297	Фрикадельки куриные 100/5	105	5,62	6,94		161
302	Каша пшеничная	150	5,7	5,7	33,9	210
тк	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	16,56	91,2
тк	Компот из фруктовой смеси	200	0,5		46,5	183
	Всего					745,7
2-й день						
23	Помидор свежий	50	0,4	0,05	1,4	7,5
96	Рассольник по-ленинградски	200	2,81	4,65	18,65	128,7
234	Биточек рыбный	80	16,6	4,8	21,06	252,98
310	Картофель отварной	150	3	0,6	25,05	123
тк	Хлеб ржано-пшеничный	58	3,4	0,56	18	91,2
тк	Компот из ч/смородины	200	0,5		46,5	183
	Всего					786,38
3-й день						
50	Салат из свеклы с сыром	40	3,24	3,7	2,9	57,6
82	Борщ из св. капусты с картоф.	200	2,4	7,36	11,04	117,6
294	Котлета рубленая из курицы	90	15,79	16,75	8,14	247,29
203	Макароны отварные	150	5,6	4,4	36	207
тк	Хлеб ржано-пшеничный	53	3,4	0,56	18	91,2
тк	Компот из вишни	200	0,5		46,5	183
	Всего					903,69
4-й день						
18	Огурец свежий	60	0,48	0,6	1,8	9
102	Суп гороховый	200	5,12	3,89	18,06	128
289	Рагу из курицы 80/160	240	20,88	18,86	29,3	363,48
тк	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,56	0,36	24,8	144
тк	Компот из фруктовой смеси	200	0,5		46,5	183
	Всего					827,48
5-й день						
101	Суп картоф. с рисом	200	7,07	6,08	17,2	152,1
290	Птица тушеная в соусе 60/40	100	14,25	17,08	0,31	212,2
302	Каша гречневая	150	4,5	5,1	21,9	151
тк	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,56	0,36	24,8	144
349	Компот из сухофруктов	200	0,5		46,5	183
	Всего					842,3
6-й день						
103	Суп картоф. с макарон. изд.	200	2,38	1,8	17	94,38
268	Печень тушеная в соусе 50/50	100	2,96	9,85	4,85	173,6
321	Капуста тушеная	125	1,5	2,75	6,5	54,25
тк	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,5	0,27	19,08	110,77
376	Чай с сахаром	200	0,2		15	60
	Всего					493

2-я неделя						
1-й день						
104	Суп карт с мясн фрикад.	200	4,64	4,88	13,76	127
243	Сосиска отварная	50	5,9	10	0,3	115,3
203	Макаронны отварные	150	5,6	4,4	36	207,3
тк	Хлеб ржано-пшеничный	46	3,5	0,27	19,08	110,77
349	Компот из сухофруктов	200	0,2		20,8	80,6
	Всего					640,97
2-й день						
23	Помидор св.	40	0,32	0,04	1,12	6
102	Суп гороховый	200	5,12	3,89	18,06	128
тк	Котлета пикантная	80	10,4	12,9	12,08	238,6
203	Макаронны отварные	150	5,6	4,4	36	207,3
тк	Хлеб ржано-пшеничный	56	4,25	0,34	23,18	131,04
тк	Компот из вишни	200	0,5		46,5	183
	Всего					893,94
3-й день						
50	Салат из свеклы с сыром	40	2,84	6,84	3,12	84,64
103	Суп карт. С макар. Изд	200	2,38	1,8	17	94,38
268	Плов из курицы 80/150	230	19,45	11,98	41,02	351,13
тк	Хлеб ржано-пшеничный	36	3,4	0,56	18	91,2
389	Сок фруктовый	200	0,83	0,17	16,8	102,2
	Всего					723,55
4-й день						
23	Помидор св.	60	0,48	0,06	1,68	9
82	Борщ из капусты с карт.	200	2,03	4,19	12,9	98,2
229	Минтай с овощами 50/50	100	10,47	0,6	3,96	62,46
310	Картофель отварной	125	2,82	46	17,98	123,7
тк	Хлеб ржано-пшеничный	58	4,25	0,34	23,18	131,04
тк	Компот из ч/смородины	200	0,5		46,5	183
	Всего					607,4
5-й день						
18	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,8	9
96	Рассольник по-ленинградски	200	2,81	4,65	18,6	128,7
294	Котлета куриная	90	19,9	21,1	10,26	311,58
302	Каша пшеничная	150	5,7	5,7	33,9	210
тк	Хлеб ржано-пшеничный	54	4,25	0,34	23,18	131,04
тк	Компот из фруктовой смеси	200	0,5		46,5	183
	Всего					841,56
6-й день						
23	Помидор св.	40	0,32	0,4	1,12	6
101	Суп карт с рисом	200	1,84	2,8	14,64	11,6
279	Тефтели мясные 60/50	110	14,27	19,27	22,37	321,11
312	Картофельное пюре	150	3,15	1,2	22	112,5
тк	Хлеб ржано-пшеничный	51	3,8	0,3	20,7	117
тк	Компот из вишни	200	0,5		46,5	183
	Всего					751,21

В питании обучающихся используются сезонные овощи.

Используемая литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва (2011г.)
2. И.М. Скурихин, В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва 2007 г.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.3/2.4.3590-20

Исполнитель:

Бухгалтер-калькулятор: Сарнюк А.А.

Тел : 203 80 26

Примерное двухнедельное меню комплексных завтраков
для обучающихся 1-4 классов (с 7 до 11 лет)

зон :

осень-зима-весна с 01.09.2021

Первомайский район

54,17

рецептуры	Наименование блюда	выход г.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энер. Цен.
1-я неделя						
1-й день						
14	Масло сливочное	15				
203	Яйцо отварное	50	0,08	7,82	0,06	109,9
20	Огурец свежий	20	6,35	5,75	0,35	78,75
173	Каша геркулес. С курагой	200	0,16	0,02	0,6	3,00
376	Чай с сахаром	200	5,5	5	47,6	228
тк	Хлеб пшеничный	200	0,2		15,0	60,0
	Всего	38	2,9	0,2	15,7	88,9
2-й день						
						568,55
23	Помидор св.	40				
243	Сосиска отварная	50	0,32	0,04	1,12	6
204	Макаронь отварные	150	5,9	10	0,03	115,3
тк	Хлеб пшеничный	42	5,6	4,4	36,0	207,0
383	Какао	200	2,7	0,2	14,5	98,0
	Всего	200	3,66	2,6	25	138,4
3-й день						
						564,7
14	Масло сливочное	10				
15	Сыр Российский	10	0,05	5,21	0,04	73,27
222	Пудинг твор с соус/ч/см 100/10	110	2,5	3,2		40
тк	Хлеб пшеничный	50	11	8,8	44	286
376	Чай с сахаром	200	3,8	0,3	20,7	117
	Всего		0,2		15,0	60,0
4-й день						
						576,27
52	Салат из свеклы	30				
294	Котлета куриная	80	0,69	2,04	3,51	3
302	Каша пшеничная	150	17,77	18,84	9,16	278,2
тк	Хлеб пшеничный	56	5,7	5,7	33,9	210
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,25	0,34	23,18	131,04
	Всего		0,2		15	60
5-й день						
						682,24
234	Биточек рыбный	80				
310	Картофель отварной	140	16,6	4,8	21,06	252,98
тк	Хлеб пшеничный	44	3,17	51,7	20,2	139
383	Какао	200	3,4	0,56	18	91,2
	Всего		3,7	2,6	25	138,4
6-й день						
						621,58
тк	Котлета пикантная	80				
204	Макаронь отварные	150	10,4	12,9	12,08	238,6
тк	Хлеб пшеничный	30	5,6	4,4	36	207
377	Чай с лимоном	200	2,28	0,18	12,36	70,2
	Всего		0,2		15	60
2-я неделя						
1-й день						
						575,8
18	Огурец свежий	30				
293	Плов из курицы 80/150	230	0,24	0,03	0,9	4,5
тк	Хлеб пшеничный	40	19,45	11,98	41,02	351,13
376	Чай с сахаром	200	3,04	0,24	16,56	93,6
	Всего		0,2		15	60
2-й день						
						509,23
210	Омлет натуральный	100				
15	Сыр Российский	10	5,9	7,1	3,4	102,7
174	Каша рисовая молоч.	200	2,5	3,2		40
тк	Хлеб пшеничный	65	5,68	3,54	56	272,96
376	Чай с сахаром	200	4,1	0,32	22,36	151,2
	Всего		1,5	1,4	15,9	60
3-й день						
						626,86
14	Масло сливочное	10				
15	Сыр Российский	10	0,05	5,21	0,04	73,27
222	Пудинг твор с соус/ч/см 100/10	110	2,5	3,2		40
тк	Хлеб пшеничный	50	11	8,8	44	286
376	Чай с сахаром	200	3,8	0,3	20,7	117
	Всего		0,2		15,0	60,0
						576,27

4-й день						
105	Фрикад мясн в соусе 90/30	120	12,92	26,72	17,01	356,43
203	Макаронны отварные	150	5,6	4,4	36,0	207,0
тк	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
376	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	60,0
	Всего					740,43
5-й день						
294	Котлета куриная	80	17,77	18,84	9,16	278,2
302	Рис отварной	150	4,77	7,31	52,25	280,63
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2		15,0	60,0
тк	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,56	18	91,2
75	Икра свекольная	40	0,92	2,72	4,65	4
	Всего					714,03
6-й день						
15	Сыр Российский	10	2,5	3,2		40
229	Минтай с овощами 50/50	100	10,47	0,6	3,96	62,46
302	Каша пшеничная	140	5,32	5,3	31,53	195,3
тк	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,56	18	91,2
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2		15,0	60,0
	Всего					448,96

В питании обучающихся используются сезонные овощи.

Используемая литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва (2011г.)
2. И.М. Скурихин, В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва 2007 г.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.3/2.4.3590-20

Исполнитель:

Бухгалтер-калькулятор: Сарнюк А.А.

Тел : 203 80 26