

СОГЛАСОВАНО:
Директор

МБОУ "Школа № 32
имени Молодой
гвардии"



М.В.Володина

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

МУП "Столовая №1
г. Ростова-на-Дону"



Е.Г.Макарова

Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья с 1 по 4 класс (7-11 лет), завтрак
стоимостью 76 руб. 45 коп., обед 107 руб. 03 коп.

для муниципальных общеобразовательных школ Октябрьского и Железнодорожного района

на 2024 год

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)	№ рец.
--------------------	--------------	----------------------	----------------------------	---------------	------------------------------	--------

		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	
День 1 / неделя 1:										
Понедельник										
Завтрак										
Суп молочный	250	5,48	4,75	17,95	150,00	0,08	0,18	0,80	163,00	120/121М
Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0,005	0,005	0,11	132,00	15М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,19	1,59	152,22	382М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	605	16,44	14,27	65,89	474,40	0,21	0,40	12,50	470,82	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	39,78	82М
Биточки мясные	90	10,50	27,34	10,82	333,80	0,29	0,08	3,50	9,41	268М
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11	0,00	14,82	171/302М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 344,348, 349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	760	25,49	38,98	118,63	937,93	0,62	0,35	13,04	96,39	
Всего за Понедельник	1365	41,93	53,25	184,52	1412,33	0,83	0,75	25,54	567,21	
День 2/неделя 1: Вторник										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М

Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00		7,60	ТТК
Итого за Завтрак	500	21,75	10,19	74,11	475,46	0,19	0,25	6,63		60,79	
Обед											
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10		6,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	0,05	6,60		23,36	103М
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42	94,50	0,05	0,05	3,36		35,16	229М
Пюре картофельное с м/с 150/3	153	3,84	6,98	20,48	157,05	0,14	0,11	18,16		37,70	312М
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих, из сока плодового)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,020	2,40		22,46	358М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00		7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржанопшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00		4,60	
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00		16,00	338М
Итого за Обед	863	20,27	15,55	119,60	715,93	0,39	0,36	40,62		152,88	
Всего за Вторник	1363	42,02	25,74	193,71	1191,39	0,58	0,61	47,25		213,67	
День 3/неделя 1: Среда											
Завтрак											
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10		6,00	
Котлеты мясные (особые)	90	8,80	11,81	9,34	180,00	0,10	0,01	0,01		14,82	269М
Каша рассыпчатая, пшенная	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,00	0,17	0,02		16,64	171/302М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03		11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00		7,60	ТТК
Итого за Завтрак	540	19,14	18,78	84,88	586,30	0,15	0,29	0,16		56,16	
Обед											
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10		6,00	

Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102M
Птица отварная (запеченная)	90	19,19	21,13	0,41	268,00	0,03	0,13	19,20	45,80	288/293M
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	0,00	4,86	202/309M
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	349M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	760	34,49	31,39	104,63	850,63	0,35	0,53	24,66	135,40	
Всего за Среду	1300	53,63	50,17	189,51	1436,93	0,50	0,82	24,82	191,56	
День 4/неделя 1: Четверг										

Завтрак

Запеканка из творога с морковью (с соусом)	170	12,68	11,13	66,70	418,60	0,08	0,22	2,72	137,04	224M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	510	16,15	12,71	112,06	630,40	0,15	0,25	12,75	171,74	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	0,04	12,62	39,40	88/92M
Тефтели из птицы (1-ый вариант)	90	11,20	16,70	6,60	222,50	0,03	0,09	0,80	39,60	ТТК
Картофель отварной (запеченный)	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	14,64	310M
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348, 349M

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	760	20,42	26,58	96,35	714,03	0,31	0,34	35,42	126,02	
Всего за Четверг	1270	36,57	39,29	208,41	1344,43	0,46	0,59	48,17	297,76	
День 5/неделя 1: Пятница										

Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Гуляш мясной	90	9,58	25,37	2,60	278,10	0,25	0,08	0,83	18,00	260М
Каша рассыпчатая, пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,05	0,00	24,05	171/302М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	540	19,64	31,11	79,11	676,15	0,42	0,24	0,96	66,75	

Обед										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	23,32	96М
Птица тушеная в соусе	90	10,60	9,11	2,64	135,00	0,05	0,08	1,30	35,01	290М
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11		14,82	171/302М
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348, 349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	760	25,76	20,88	111,28	741,93	0,41	0,36	9,00	105,53	
Всего за Пятницу	1300	45,40	51,99	190,39	1418,08	0,84	0,60	9,96	172,28	
День 6/неделя 1: Суббота										

Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	

Шницель мясной	90	10,50	27,34	10,82	333,80	0,29	0,08	3,50	9,41	268M
Каша рассыпчатая, ячневая	150	4,80	4,40	30,80	182,50	0,09	0,03	0,00	39,20	171/302M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377M
Итого за <u>Завтрак</u>	540	19,10	32,98	79,48	695,10	0,43	0,22	6,43	76,41	

Обед

Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	21,36	101M
Мясо тушеное	90	9,52	25,35	2,30	274,50	0,25	0,08	0,16	17,18	256M
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	0,00	4,86	202/309M
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,348,349M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за <u>Обед</u>	760	21,57	33,64	98,86	788,93	0,46	0,27	7,76	75,78	
Всего за <u>Субботу</u>	1300	40,67	66,62	178,34	1484,03	0,89	0,49	14,19	152,19	
Итого за неделю в среднем	539	18,70	20,01	82,59	589,64	0,26	0,28	6,57	150,45	
Итого за неделю в среднем обе	777	24,67	27,84	108,22	791,56	0,42	0,37	21,75	115,33	
День 1 /неделя 2:										

Завтрак

Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,71	3,74	41,27	221,90	0,10	0,09	0,12	125,03	175M
--------------------------------------	-----	------	------	-------	--------	------	------	------	--------	------

Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61,00	0,03	0,03	7,90	28,70	98М
Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,348,349М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	820	24,55	14,88	111,54	684,04	0,28	0,17	25,40	113,17	
Всего за Вторник	1330	40,70	27,59	223,60	1314,44	0,43	0,42	38,15	284,91	
День 3/неделя 2: Среда										

Завтрак

Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	9,04	10,20	10,69	171,00	0,07	0,07	0,59	39,80	295М
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11	0,00	14,82	171/302М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	540	21,38	17,54	86,99	591,55	0,33	0,29	0,72	79,32	

Обед

Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями (с вермишелью)	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	0,05	6,60	94,60	103М
Мясо тушеное	90	9,52	25,35	2,30	274,50	0,25	0,08	0,16	17,18	256М
Каша рассыпчатая, ячневая	150	4,80	4,40	30,80	182,50	0,09	0,03	0,00	39,20	171/302М

Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,349M
Хлеб ржаной (ржанопшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	760	21,42	33,62	107,48	828,98	0,51	0,28	7,76	183,36	
Всего за Среду	1300	42,80	51,16	194,47	1420,53	0,84	0,57	8,48	262,68	
День 4 /неделя 2: Четверг										

Завтрак

Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Тефтели (мясные) с соусом сметанным с томатом	90	6,41	7,16	8,39	123,55	0,16	0,06	0,59	22,87	278M
Макаронные изделия отварные с маслом 150/5	155	5,56	8,10	26,50	201,45	0,06	0,03	0,00	6,06	202/309M
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	545	15,71	16,50	72,55	501,80	0,27	0,20	0,72	53,63	

Обед

Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	21,36	101M
Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,71	0,43	0,17	7,72	32,79	259M
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,348,349M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Хлеб ржаной (ржанопшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	820	20,99	37,88	98,86	830,69	0,61	0,35	25,32	102,53	
Всего за Четверг	1365	36,70	54,38	171,41	1332,49	0,88	0,55	26,04	156,16	

День 5 /неделя 2: Пятница													
Завтрак													
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10		6,00		54-25M*/TT К	
Курица тушеная с морковью	90	12,69	5,10	3,90	113,76	0,03	0,04	1,10		20,70		171/302M	
Каша рассыпчатая, пшенная	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,00	0,17	0,02		16,64		376M	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03		11,10		ТТК	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00		7,60			
Итого за Завтрак	540	23,03	12,07	79,44	520,06	0,08	0,32	1,25		62,04			
Обед													
Салат из овощей по сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	0,01	11,88		31,30			
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66		34,14		102M	
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42	94,50	0,05	0,05	3,36		35,16		229M	
Пюре картофельное с м/с 150/3	153	3,84	6,98	20,48	157,05	0,14	0,11	18,16		37,70		312M	
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90		14,18		342,348,349M	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		0,00		4,60			
Батон домашний	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,01	0,00		9,50		ТТК	
Итого за Обед	773	23,06	20,49	105,66	713,15	0,46	0,25	38,96		166,58			
Всего за Пятницу	1313	46,09	32,56	185,10	1233,21	0,54	0,57	40,21		228,62			
День 6/неделя 2: Суббота													
Завтрак													
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10		6,00			
Гулиш мясной	90	9,58	25,37	2,60	278,10	0,25	0,08	0,83		18,00		260M	

Картофель отварной (запеченный)	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	14,64	310М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	540	16,18	30,93	63,27	597,25	0,45	0,28	21,96	57,34	

Обед

Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	23,32	96М
Тфтели из птицы (1-ый вариант)	90	11,20	16,70	6,60	222,50	0,03	0,09	0,80	39,60	ТТК
Каша рассыпчатая, пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,05	0,00	24,05	171/302М
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих, из сока плодового)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,020	2,40	22,46	358М
Хлеб ржаной (ржанопшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	760	24,23	26,71	126,97	852,33	0,30	0,32	10,00	127,63	
Всего за Субботу	1300	40,40	57,64	190,24	1449,58	0,75	0,60	31,96	184,97	
Итого за неделю в среднем	529	18,13	18,25	81,96	565,79	0,24	0,25	6,74	113,88	
завтрак										
итого за неделю в среднем	782	23,02	26,72	110,86	785,55	0,41	0,28	19,63	138,18	
Итого за завтрак		220,98	229,52	987,28	6932,57	3,00	3,16	79,85	1585,97	
Среднее значение за завтрак		18,42	19,13	82,27	577,71	0,25	0,26	6,65	132,16	
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		0,24	0,24	0,25	0,25	0,21	0,19	0,11	0,12	

Итого за обед		286,15	327,34	1314,47	9462,70	4,99	3,86	248,28	1521,08	
Среднее значение за обед		23,85	27,28	109,54	788,56	0,42	0,32	20,69	126,76	
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		0,31	0,35	0,33	0,34	0,35	0,23	0,34	0,12	
Итого за день		507,13	556,86	2301,75	16395,27	8,00	7,03	328,13	3107,05	
Среднее значение за день		42,26	46,40	191,81	1366,27	0,67	0,59	27,34	258,92	
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		0,55	0,59	0,57	0,58	0,56	0,42	0,46	0,24	
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	1100,00	
Распределение ЭЦ										
		Завтрак		0,25	20-25%					
		Обед		0,34	30-35%					

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

* Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся. 1-4-х классов в общеобразовательных организациях (пособие). Москва 2022г.

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.