

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ
Гимназия № 35



Ольга Николаевна Рыжкова
Рыжкова О.А.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Столовая №2
Ленинского района
г. Ростова-на-Дону»



С.А. Кебенко
С.А. Кебенко

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ КОМПЛЕКСНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 11 лет и старше**

Сезон:осенне-зимний

Р-ра Сборни к	Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Витамины		Минеральные в-ва		
							B1	B2	C	Ca	Fe
	1 НЕДЕЛЯ										
	1 ДЕНЬ										
101	Суп с крупой	250	1,58	2,18	9,69	168	0,00	0,00	0,00	270,00	0
489	Рагу из птицы	180	23,04	23,52	26,12	160	0,00	0,00	0,00	19,20	1,2
71	Овощи по сезону	30	0,42	0,06	20,2	13	0,00	0,00	10,4	0,00	0
684	Чай с сахаром	200	0	0,00	7,1	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	Батон домашний	50	3,8	2,4	23,6	131	0,04	0,03	0,00	9,20	0,4
	Итого		28,8	28,1	138,0	814	0,04	0,03	10,4	298,4	1,6
	2 ДЕНЬ										
102	Суп картофельный с горохом	250	7,4	10,0	14,2	118,0	0,1	0,1	0,1	4,1	1,6
294	Котлеты рубленые из птицы	100	16,0	12,8	16,8	220	0	0	0,0	0,0	0,0
304	Рис отварной	180	5,7	8,0	51,3	275	0,01	0,1	0,0	11,19	37,17
71	Овощи по сезону	30	0,4	0,10	20,2	13	0	0	10,4	0	0
377	Компот из фруктов	200	0	0,00	7,1	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	Батон домашний	50	3,8	2,4	23,6	131	0,04	0,03	0,00	9,20	0,4
	Итого		33,3	33,3	133,2	817	0,0	0,0	10,4	9,2	0,4
	3 ДЕНЬ										
82	Борщ из капусты и картофеля	250	2,2	3,6	13,2	194,0	0,1	0,1	0,1	23,4	0,9
260	Гуляш из мяса	100	17,2	13,7	3,8	135	0,10	0,1	0,1	39,1	0,9
303	Каша пшеничная	180	3,8	7,6	41,7	346	0,10	0,1	0,1	39,7	0,9
	Овощи по сезону	30	0,42	0,06	20,2	13	0	0	10,4	8,5	0,3

102	Суп картофельныйс горохом	250	7,4	10,0	14,2	119,0	0,1	0,1	0,1	0,1	4,1	1,6
294	Котлета рубленная из филе птицы	100	19,2	21,8	4,1	223,0	0,1	0,1	0,1	0,1	16,2	1,9
303	Макаронны отварные	180	5,2	1,7	82,2	290	0,1	0,1	0,1	0,1	25,2	1,2
71	Овощи по сезону	50	0,4	0,30	1,1	13,2	0,0	10,4	0,0	0,0	0,0	0,0
684	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	19	60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Батон домашний	50	3,8	2,4	23,6	131	0,04	0,03	0,00	0,00	9,20	0,4
	Итого		36,2	36,2	144,8	836	0,1	10,53	0,1	34,4	1,6	
	3 ДЕНЬ											
82	Борщ из капусты и картофеля	250	2,2	2,3	14,0	194,0	0,1	0,1	0,1	0,1	23,4	0,9
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	18,0	20,0	4,7	230,0	0,1	0,1	0,1	0,1	39,1	0,9
304	Каша пшеничная	180	5,7	6,7	51,3	175	0,01	0,1	0,0	0,0	11,19	37,17
	Овощи по сезону	100	0	0,00	27,5	13,2	0,0	10,4	0,0	0,0	0,0	0,0
377	Компот из фруктов	200	0,3	0,00	1,1	62	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,0	94	0,40	0,03	0,0	0,0	9,2	0,4
	Итого		29,4	29,4	117,6	828	0,4	10,43	0,0	9,2	0,4	
	4 ДЕНЬ											
96	Рассольник ленинградский	250	3,0	4,0	18,0	135,0	0,1	0,1	0,1	20,9	39,8	1,0
260	Гуляш из мяса	100	17,2	16,2	3,8	235	0,10	0,1	0,1	0,1	39,1	0,9
302	Каша пшеничная	180	8,0	9,8	76,0	303	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Овощи по сезону	30	0,4	0,00	1,1	13,2	0,0	10,4	0,0	0,0	0,0	0,0
342	Чай с сахаром	200	0	0,00	7,1	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	Батон домашний	50	3,8	2,4	23,6	131	0,04	0,03	0,00	0,00	9,20	0,4
	Итого		32,4	32,4	129,6	877	0,2	10,63	21,0	88,1	2,2	
	5 ДЕНЬ											
103	Суп карт с макаронными издели	250	7,4	10,0	14,2	118,6	0,1	0,1	0,1	0,1	4,1	1,6
268	Котлета мясная	100	15,9	7,5	43,9	332,0	0,1	0,1	0,1	0,1	46,8	0,4
312	Пюре картофельное	180	3,1	8,0	21,1	151	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Овощи по сезону	30	0,4	0,00	1,1	13,2	0,0	10,4	0,0	0,0	0,0	0,0

633	Компот из фруктов	200	0	0,00	7,1	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	Батон домашний	50	3,8	2,4	23,6	131	0,04	0,03	0,00	0,20	9,20	0,4
	Итого		27,9	27,9	11,6	807	0,24	10,60	0,20	60,10	2,4	2,4

Примечание.

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО НОРМАТИВНЫМ ДОКУМЕНТАМ:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва (2015 г.)

2. Справочник «Химический состав пищевых продуктов» под ред. И.М. Скурихина, Москва (2007 г.)

3. Санитарно-гигиенические правила и нормы СанПин 2.4.5.2409-08

В меню сезонные овощи, включены в сложный гарнир.

Для приготовления блюд используется продукция с йодсодержащими элементами – с целью поддержания микроэlements в организме детей. В рационе – йодированная соль, морская рыба.

4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М. 2017г