

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ

Гимназии №35



Н.А. Рыжкова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Столовая №2

Леннского района

г. Рогова-на -Дону»



С.А. Кебенко

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАВТРАКОВ
ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

Сезон : осенне-зимний

Р-ра Сборни к	Наименование блюд	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
							B1	B2	C	Ca	Fe	
	1 НЕДЕЛЯ											
	1 ДЕНЬ											
291	Плов из филе куриного	150	15,21	17,12	44,90	389,5	0,00	0,00	0,00	0,00	270,00	0
	Овощи по сезону	30	0,4	0	6,2	7,5	0,00	0,00	0,00	0,00	19,20	1,2
	Батон домашний	50	3,8	2,36	11,7	131	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
684	Чай с сахаром	200/15	0	0,00	15,2	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	Итого		19,5	19,5	78,0	588	0	0,00	0,0	0,00	289,2	1,2
	2 ДЕНЬ											
222	Пудинг из творога (запеченый) со сметаной	150	15,6	8,2	49,8	327	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0	0	0	0,0	0,0	0	0
684	Чай с сахаром	200/15	2,6	2,60	15,2	60	0	0	0	0	0	0,6
	Батон домашний	25	1,9	1,2	11,7	65	0,04	0,30	0,0	0,0	0	0,4
	Итого		19,2	19,2	76,8	518	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	1,0
	3 ДЕНЬ											
444	Филе птицы тушеное в соусе	100	11,8	10,4	8,6	147,2	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
303	Каша пшеничная	150	3,7	5,4	36,7	210	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

	Овощи по сезону	30	0,0	0,0	6,2	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
693	Чай с сахаром	200\15	0,3	0,00	15,2	13,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Батон домашний	50	3,8	3,5	11,7	131	0,04	0,03	0,0	9,2	0,4			
	Итого		19,6	19,3	78,4	507	0,0	0,03	0,0	9,2	0,4			
	4 ДЕНЬ													
	Сыр твердый	10	3,4	4,4	0,0	54,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
304	Яйцо вареное	1шт	3,0	8,2	0,1	85	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Каша манная мол с сахаром	200\10	5,1	2,6	45,9	198	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Чай с лимоном	200\7	3,5	2,40	17,58	118,6	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,6
	Батон домашний	50	3,8	1,2	11,7	131	0,04	0,03	0,0	9,2	0,4			
	Итого		18,8	18,8	75,2	587	0,0	0,03	0,0	9,2	1,0			
	5 ДЕНЬ													
	Котлета рубленая из мяса	90	9,2	12,6	13,0	219	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,8
	Макаронны отварные	150	6,4	3,5	32,7	156	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Овощи по сезону	30	0,0	0,0	6,2	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Чай с сахаром	200\15	0,3	0,00	15,2	13,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Батон домашний	50	3,8	3,5	11,7	131	0,04	0,03	0,0	9,2	0,4			
	Итого		19,7	19,6	78,8	525	0,0	0,03	0,0	9,2	1,2			
	2 НЕДЕЛЯ													
	1 ДЕНЬ													
	Сыр твердый	20	3,5	4,4	0,0	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло сливочное	10	3,8	8,2	1,1	82	84,6	10,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
498	Каша мол рисовая м/сл сахар	200\5\10	5,1	2,6	37,8	298	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
171	Чай с сахаром	200\15	0,2	0,00	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Батон домашний	50	3,8	1,2	11,7	131	0,04	0,03	0,0	9,2	0,4			

684	Итого		16,4	16,4	65,6	625	84,6	10,43	0,0	9,2	0,4
	2 ДЕНЬ										
	Тефтели мясные с соусом	90\30	7,6	8,8	14,2	190	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Каша гречневая	150	8,3	8,95	33,41	184,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
222	Овощи по сезону	30	0,4	0,00	1,1	9	0,0	10,4	0,0	0,0	0,0
	Чай с сахаром	200\15	0,2	0,00	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
684	Батон домашний	50	3,8	1,2	11,7	131	0,04	0,03	0,0	9,2	0,4
	Итого		18,8	18,9	75,4	584	0,0	10,43	0,0	9,2	0,4
	3 ДЕНЬ										
444	Запеканка из творога со сметаной	160	15,6	8,8	51,2	432	0	0	0,0	0,0	0,0
304	Масло сливочное	10	3,0	8,2	0,1	85	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0
	Чай с сахаром	200\15	0,3	0,00	1,1	62	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
693	Батон домашний	50	3,8	1,2	11,7	131	0,04	0,03	0,0	9,2	0,4
	Итого		22,7	18,2	47,6	494	0,0	0,03	0,0	9,2	0,4
	4 ДЕНЬ										
	Филе птицы тушеное в соусе	100	11,8	10,4	8,6	147,2	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0
234/3 31	Каша пшеничная	150	3,7	5,4	36,7	210	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0
303	Овощи по сезону	30	0,0	0,0	6,2	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Чай с сахаром	200\15	0,3	0,00	15,2	13,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
684	Батон домашний	25	3,8	3,5	11,7	131	0,04	0,03	0,0	9,2	0,4
	Итого		19,6	19,6	78,4	507,4	0,4	0,3	0,0	9,2	0,4
	5 ДЕНЬ										
	Рыба тушеная с овощами	90	4,7	3,3	25,7	133	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	рис отварной	150	7,3	9,9	21,3	184	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Овощи по сезону	30	0,0	0,0	6,2	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Чай с сахаром	200,15	0,3	0,00	1,1	62	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
684 Батон домашний	50	3,8	3,5	11,7	131	0,04	0,03	0,0	9,2	0,0
Итого		16,1	16,7	66,0	516	0,0	0,03	0,0	128,0	0,4

Меню составлено по номативным документам:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях. М.2004г

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

В меню сезонные овощи, включены в сложный гарнир.

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

Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения. СанПиН2.3/2.4.3590-20

Справочник " Химический состав пищевых подуктков" ред. И.М.Скрябин 2007г