

**Согласовано:**

Директор МБОУ «Школа №6»

Ворошиловского района

г. Ростова-на-Дону

Мещанкина Е.В.



2024г.

**Утверждено:**

Генеральный директор АО «Школьное питание»

Ворошиловского района г. Ростова-на-Дону

Зоренко Н.А.



2024г.

**Примерное 2-х недельное меню АО «Школьное питание» Ворошиловского района**

г. Ростова-на-Дону на горячее питание для учащихся с 5 по 11 класс, стоимостью 90 руб.13 коп. для муниципальных общеобразовательных учреждений Ворошиловского района г. Ростова-на-Дону.

2024-2025 г.

Осенний, зимний период.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	№ рец.
		Б	Ж	У		В1	В2	С		
День 1 /неделя 1:										
Понедельник										

*Завтрак*

Фрикадельки в соусе гов с/см	100	15,50	11,00	8,70	193,00	0,08	0,18	0,80	163,00	280/330М
Макаронны отварные	180	6,79	5,41	31,72	202,14	0,005	0,005	0,11	4,86	202/309ММ
Закуска из овощей по сезону	20-60	6,60	0,26	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	0,19	1,59	152,22	376М
Батон домашний	20-40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТУ9115-00
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>31,96</b>	<b>17,85</b>	<b>85,78</b>	<b>606,94</b>	<b>0,21</b>	<b>0,40</b>	<b>12,50</b>	<b>343,68</b>	

*Обед*

Закуска из овощей по сезону	20-60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,20	13,10	106,00	0,04	0,04	8,54	39,78	82М
Биточки мясные	100	10,50	27,34	10,82	333,80	0,29	0,08	3,50	9,41	294/330М
Каша рассыпчатая, гречневая	180	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11	0,00	14,82	171/302М
Напиток	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 344,348, 349М
Хлеб ржаной (ржанопшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	20-40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТУ9115-00
<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>26,05</b>	<b>40,24</b>	<b>122,98</b>	<b>960,93</b>	<b>0,62</b>	<b>0,35</b>	<b>13,04</b>	<b>96,39</b>	

<b>Всего за Понедельник</b>	<b>1430</b>	<b>58,01</b>	<b>58,09</b>	<b>208,76</b>	<b>1567,87</b>	<b>0,83</b>	<b>0,75</b>	<b>25,54</b>	<b>440,07</b>	
<b>День 2/неделя 1: Вторник</b>										
<b>Завтрак</b>										
Закуска из овощей по сезону	20-60	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	20-40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
<b>Итого за <u>Завтрак</u></b>	<b>600</b>	<b>21,75</b>	<b>10,19</b>	<b>74,11</b>	<b>475,46</b>	<b>0,19</b>	<b>0,25</b>	<b>6,63</b>	<b>60,79</b>	
<b>Обед</b>										
Закуска из овощей по сезону	20-60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	2,90	2,50	21,00	120,00	0,09	0,05	6,60	23,36	103М
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	8,78	4,46	3,42	105,00	0,05	0,05	3,36	35,16	229М
Пюре картофельное	180	3,84	6,98	20,48	157,05	0,14	0,11	18,16	37,70	312М
Напиток	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,020	2,40	22,46	358М
Батон домашний	20-40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТУ9115-00
Хлеб ржаной (ржанно-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
<b>Итого за <u>Обед</u></b>	<b>750</b>	<b>20,62</b>	<b>15,38</b>	<b>116,84</b>	<b>704,83</b>	<b>0,36</b>	<b>0,34</b>	<b>30,62</b>	<b>136,88</b>	
<b>Всего за Вторник</b>	<b>1350</b>	<b>42,37</b>	<b>25,57</b>	<b>190,95</b>	<b>1180,29</b>	<b>0,55</b>	<b>0,59</b>	<b>37,25</b>	<b>197,67</b>	
<b>День 3/неделя 1: Среда</b>										
<b>Завтрак</b>										
Закуска из овощей по сезону	20-40	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Котлеты мясные (особые)	100	8,80	11,81	9,34	180,00	0,10	0,01	0,01	14,82	269/331М
Каша рассыпчатая, пшеница	180	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	20-40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60		ТУ9115-00
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>19,14</b>	<b>18,78</b>	<b>84,88</b>	<b>586,30</b>	<b>0,15</b>	<b>0,29</b>	<b>0,16</b>	<b>56,16</b>		

**Обед**

Закуска из овощей по сезону	20-60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00		
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,48	5,27	16,53	148,25	0,18	0,06	4,66	34,14		102М
Котлеты рублен.из птицы	100	10,04	11,33	11,88	190,00	0,03	0,13	19,20	45,80		294/330М
Макаронные изделия отварные	180	6,79	5,41	31,72	202,14	0,06	0,03	0,00	4,86		202/309М
Напиток	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40		375/376М
Батон домашний	20-40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60		ТУ9115-00
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60		
<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>27,70</b>	<b>23,54</b>	<b>124,67</b>	<b>835,97</b>	<b>0,35</b>	<b>0,53</b>	<b>24,66</b>	<b>135,40</b>		
<b>Всего за Среду</b>	<b>1450</b>	<b>46,84</b>	<b>42,32</b>	<b>209,55</b>	<b>1422,27</b>	<b>0,50</b>	<b>0,82</b>	<b>24,82</b>	<b>191,56</b>		
<b>День 4/неделя 1: Четверг</b>											

**Завтрак**

Биточки руб из птицы	100	9,04	10,20	10,69	171,00	0,08	0,22	2,72	137,04		294/330М
Каша ячневая	180	5,51	8,87	33,70	246,40	0,12	0,05	0,00	24,05		171/302М
Закуска из овощей по сезону	20-60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,04	0,10	0,10	6,00		
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00		338М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10		376М
Батон домашний	20-40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60		ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>18,69</b>	<b>20,71</b>	<b>91,85</b>	<b>641,20</b>	<b>0,31</b>	<b>0,40</b>	<b>12,85</b>	<b>201,79</b>		
<b>Обед</b>											
Закуска из овощей по сезону	20-40	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00		
Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	250	2,00	4,30	10,00	89,75	0,05	0,04	12,62	39,40		88/92М

Тертели из пшпы (1-ый вариант)	100	11,20	16,70	6,60	222,50	0,03	0,09	0,80	39,60	278/31М
Рис отварной	180	4,38	4,32	6,44	251,60	0,15	0,09	21,00	14,64	304М
Напиток	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	20-40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТУ9115-00
<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>22,53</b>	<b>26,92</b>	<b>83,46</b>	<b>841,23</b>	<b>0,31</b>	<b>0,34</b>	<b>35,42</b>	<b>126,02</b>	
<b>Всего за Четверг</b>	<b>1510</b>	<b>41,22</b>	<b>47,63</b>	<b>175,31</b>	<b>1482,43</b>	<b>0,62</b>	<b>0,74</b>	<b>48,27</b>	<b>327,81</b>	
<b>День 5/неделя 1: Пятница</b>										
<b>Завтрак</b>										
Закуска из овощей по сезону	20-60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Гуляш мясной	100	10,67	28,19	2,89	309,00	0,25	0,08	0,83	18,00	260М
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,56	5,45	46,62	265,50	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	20-40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТУ9115-00
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>21,97</b>	<b>34,88</b>	<b>87,17</b>	<b>751,30</b>	<b>0,42</b>	<b>0,24</b>	<b>0,96</b>	<b>66,75</b>	
<b>Обед</b>										
Закуска из овощей по сезону	20-60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Рассольник ленинградский	250	2,52	6,36	14,98	107,25	0,07	0,05	6,70	23,32	96М
Котлеты рубленые из пшпы	100	10,04	11,33	11,88	190,00	0,05	0,08	1,30	35,01	294/330М
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,70	12,42	44,60	329,40	0,21	0,11		14,82	171/302М
Напиток	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	20-40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТУК
<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>25,21</b>	<b>31,71</b>	<b>131,88</b>	<b>904,03</b>	<b>0,41</b>	<b>0,36</b>	<b>9,00</b>	<b>105,53</b>	
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>1430</b>	<b>47,18</b>	<b>66,59</b>	<b>219,05</b>	<b>1655,33</b>	<b>0,84</b>	<b>0,60</b>	<b>9,96</b>	<b>172,28</b>	

Итого за неделю в среднем завтрак	507	18,92	17,07	70,63	510,20	0,21	0,26	5,52	121,53	
Итого за неделю в среднем обед	688	20,35	22,97	96,64	707,83	0,34	0,32	18,79	100,04	
День 1 /неделя 2: Понедельник										

**Завтрак**

Котлета рубл из пшпы	100	10,04	11,33	11,88	190,00	0,10	0,09	0,12	125,03	294/330M
Каша гречневая	180	10,32	7,32	46,33	292,50	0,03	0,03	0,00	22,00	171/302M
Закуска из овощей по сезону	20-60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,00	0,01	0,00	6,00	
Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	376/377M
Батон домашний	20-40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТУ9115-00
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>24,16</b>	<b>19,89</b>	<b>96,07</b>	<b>661,30</b>	<b>0,17</b>	<b>0,14</b>	<b>2,95</b>	<b>174,83</b>	

**Обед**

Закуска из овощей по сезону	20-60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,90	103,75	0,04	0,04	8,54	39,78	82M
Фрикадельки (из кур или бройлеров-пшплят), с соусом	100	12,40	18,50	7,30	247,20	0,03	0,09	0,80	39,60	297/330M
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,50	5,40	38,85	265,32	0,12	0,05	0,00	24,05	171/302M
Напиток	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	20-40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТУ9115-00
<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>26,65</b>	<b>30,42</b>	<b>117,47</b>	<b>893,65</b>	<b>0,28</b>	<b>0,30</b>	<b>10,34</b>	<b>135,81</b>	
<b>Всего за Понедельник</b>	<b>1430</b>	<b>50,81</b>	<b>50,31</b>	<b>213,54</b>	<b>1554,95</b>	<b>0,45</b>	<b>0,44</b>	<b>13,29</b>	<b>310,64</b>	
<b>День 2 /неделя 2: Вторник</b>										

**Завтрак**

Птица отварная	100	12,68	23,40	0,45	297,70	0,08	0,22	2,72	137,04	288/293М
Макаронны отварные	180	6,64	5,40	31,74	202,14	0,03	0,02	10,00	16,00	202/309М
Закуска из овощей по сезону	20-60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	20-40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТУ9115-00
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>23,06</b>	<b>30,04</b>	<b>69,85</b>	<b>676,64</b>	<b>0,16</b>	<b>0,35</b>	<b>12,85</b>	<b>177,74</b>	
<b>Обед</b>										
Закуска из овощей по сезону	20-60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп крестьянский с крупой	250	1,49	4,91	6,09	76,25	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
Напиток	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	20-40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТУ9115-00
<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>24,45</b>	<b>15,46</b>	<b>102,96</b>	<b>652,29</b>	<b>0,25</b>	<b>0,15</b>	<b>15,40</b>	<b>97,17</b>	
<b>Всего за Вторник</b>	<b>1340</b>	<b>47,51</b>	<b>45,50</b>	<b>172,81</b>	<b>1328,93</b>	<b>0,41</b>	<b>0,50</b>	<b>28,25</b>	<b>274,91</b>	
<b>День 3/неделя 2: Среда</b>										
<b>Завтрак</b>										
Закуска из овощей по сезону	20-60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	10,04	11,33	11,88	190,00	0,07	0,07	0,59	39,80	294/330М
Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,32	46,36	292,50	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	20-40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТУ9115-00
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>24,10</b>	<b>19,89</b>	<b>95,90</b>	<b>659,30</b>	<b>0,33</b>	<b>0,29</b>	<b>0,72</b>	<b>79,32</b>	
<b>Обед</b>										
Закуска из овощей по сезону	20-60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	

Всего за Четверг	1430	44,97	60,71	211,56	1391,23	1,02	0,60	17,75	176,89	
День 5 /неделя 2: Пятница										
<b>Завтрак</b>										
Закуска из овощей по сезону	20-60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,67	4,33	126,40	0,03	0,04	1,10	20,70	54-25M*/ТТК
Каша рассыпчатая, пшеница	180	7,92	6,87	45,45	275,40	0,00	0,17	0,02	16,64	171/302M
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон домашний	20-40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТУ9115-00
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>25,76</b>	<b>13,78</b>	<b>87,44</b>	<b>578,60</b>	<b>0,08</b>	<b>0,32</b>	<b>1,25</b>	<b>62,04</b>	
<b>Обед</b>										
Салат из овощей по сезону	20-60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	0,01	11,88	31,30	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,48	6,77	16,53	148,25	0,18	0,06	4,66	34,14	102M
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,05	3,36	35,16	229M
Пюре картофельное	180	4,60	8,37	24,57	188,46	0,14	0,11	18,16	37,70	312M
Напиток	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	20-40	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,01	0,00	9,50	ТУ9115-00
<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>25,88</b>	<b>24,92</b>	<b>113,43</b>	<b>784,71</b>	<b>0,46</b>	<b>0,25</b>	<b>38,96</b>	<b>166,58</b>	
<b>Всего за Пятницу</b>	<b>1430</b>	<b>51,64</b>	<b>38,70</b>	<b>200,87</b>	<b>1363,31</b>	<b>0,54</b>	<b>0,57</b>	<b>40,21</b>	<b>228,62</b>	
<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>483</b>	<b>18,91</b>	<b>16,82</b>	<b>70,45</b>	<b>515,22</b>	<b>0,17</b>	<b>0,22</b>	<b>3,09</b>	<b>91,68</b>	
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>661</b>	<b>21,67</b>	<b>23,20</b>	<b>94,94</b>	<b>672,84</b>	<b>0,36</b>	<b>0,22</b>	<b>14,91</b>	<b>110,74</b>	





Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Делта 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 макронутриентов. В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.