

Итого:

740

20,98

30,51

109,68

799,70

1я-неделя

2-день

ВТОРНИК

Обед

Винегрет овощной

60

0,78

2,70

4,62

45,60

67/2017м

Суп картофельный (с горохом) 185/15

200

4,39

4,22

13,23

118,60

102/2017м

Макаронь отварные с сыром

200

10,53

9,06

38,13

276,93

204/2017м

Кисель из яблок (с витамином С)

180

0,10

0,11

22,59

107,28

352/2017м

Хлеб пшеничный*

40

3,16

0,40

19,32

94,00

701/2010м

Хлеб ржано-пшеничный

20

1,12

0,22

9,88

45,98

702/2010м

Итого за прием пищи

700

20,08

16,70

107,77

688,39

1я-неделя

3-день

СРЕДА

Обед

Салат из моркови с яблоками с маслом

60

0,64

5,09

5,11

68,81

60/2017м

Суп-лапша домашняя 185/15

200

2,05

4,43

9,30

92,60

113/2017м

Плов из птицы (куры)

200

18,54

10,46

36,45

314,1

291/2017м

Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)

180

0,60

0,08

28,81

119,52

349/2017м

Хлеб пшеничный

40

3,16

0,40

19,32

94,00

701/2010м

Хлеб ржано-пшеничный

20

1,12

0,22

9,88

45,98

702/2010м

Итого за прием пищи

700

26,11

20,69

108,87

735,01

1я-неделя

4-день

ЧЕТВЕРГ

Обед

Овощи сезонно (огурец)

60

0,48

0,06

1,68

9,00

70/71/2017м

Щи из свежей капусты с картофелем 185/15

200

5,62

4,66

7,36

94,12

88/2017м

Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом) 60/30

90

9,868

7,7

12,707

159,83

267К/330М

Каша гречневая рассыпчатая

150

8,30

8,95

37,37

262,50

302/2017м

Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Итого за прием пищи	740	28,67	22,11	109,23	751,38	
1я-неделя						
5-день						

ПЯТНИЦА

Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53/2017м
Суп картофельный (с рисом) 185/15	200	4,57	5,36	10,13	107,04	138/2004л
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,60	229/2017м
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017м
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Итого за прием пищи	750	29,50	22,26	94,24	711,89	
2я-неделя						
6-день						

ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед						
Салат из свежей капусты с маслом	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Суп картофельный с клецками 185/15	200	2,85	3,67	15,03	115,40	154к/2016
Терфегли (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/30	90	7,11	7,29	8,04	125,98	279/331/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом 145/5	150	5,4	4,9	32,8	196,8	309/2017м
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Итого за прием пищи	740	20,55	18,56	109,86	700,35	
2я-неделя						
7-день						

ВТОРНИК

Обед									
Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м			
Рассольник ленинградский 185/15	200	1,92	5,14	13,22	106,62	96/2017м			
Тертельи рыбные (с соусом сметанным с томатом) 60/30	90	7,83	7,43	10,87	141,59	239/331/2017м			
Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	304/2017м			
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м			
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м			
Итого за прием пищи	740	19,11	20,77	123,22	756,81				

2я-неделя

8-день

СРЕДА

Обед									
Салат из моркови с изюмом (курагой) с маслом	60	0,75	5,07	13,37	102,11	66/2017м			
Щи из свежей капусты с картофелем 185/15	200	5,62	4,66	7,36	94,12	88/2017м			
Плов из пшпы (куры)	200	18,54	10,46	36,45	314,1	291/2017м			
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017м			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м			
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м			
Итого за прием пищи	700	29,29	20,92	108,97	757,59				

2я-неделя

9-день

ЧЕТВЕРГ

Обед									
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52/2017м			
Суп картофельный (с макаронными изделиями) 185/15	200	2,56	3,28	18,12	112,24	103/2017м			
Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком) 60/30	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/332/2017м			
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	302/2017м			

Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Итого за прием пищи	750	29,36	27,81	114,08	841,35	
2я-неделя						
10-день						
ПЯТНИЦА						
Обед						
Салат из капусты квашеной	60	1,024	3,02	5,08	51,42	47/2017м
Борщ с картофелем и фасолью 185/15	200	5,44	5,63	9,30	109,63	84/2017м
Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом) 60/30	90	10,98	12,48	8,22	189,88	294/330/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом 145/5	150	5,4	4,9	32,8	196,8	309/2017м
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Итого за прием пищи	740	27,72	26,74	113,41	807,23	
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	
Итого по меню:	7300	251,3578	227,0542	1099,308	7549,704	
итого за обед	7300	251,3578	227,0542	1099,308	7549,704	
среднее значение за обед (при норме 700 гр.)	730	25,14	22,71	109,93	754,97	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет		77	79	335	2350	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме: обед 30-35%) в среднем 32,5%		33	28,7	32,8	32,13	

Примерное меню сформировано в соответствии с единым региональным Примерным двухнедельным меню для обучающихся 1-4 классов Ростовской области, составленным с Управлением Ростпотребнадзора по Ростовской области 01.10.2020, с учетом корректировки от 27.01.2021 и от 24.08.2021 для обучающихся возрастной категории 7-11 лет

Использованная литература:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В. Г. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных учреждениях Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016 г.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".