

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Лицей №11»

В.О. Потатуева
«09» января 2023г.

**Примерное двухнедельное меню муниципального автономного
общеобразовательного учреждения
города Ростова-на-Дону «Лицей № 11» на горячее питание для
обучающихся с 5 по 11 класс из малообеспеченных семей и из семей
находящихся в социально опасном положении (обед)**

Примерное двухнедельное меню
для организации питания обучающихся общеобразовательных школ с 5 по 11 класс
(обед)

Рецепт. сборник	Наименование блюд	Масса порций	белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность
1 неделя						
понедельник						
82/17	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,75
268/17	Биточек рубленый мясной	100	12,8	21,2	13	342
171/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	5,15	47,7	256,8
70/17	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
342/17	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
		870	31,67	32,33	136,53	1000,05
вторник						
103/17	Суп картофельный с вермишелью	250	2,7	2,8	17,5	118,25
229/17	Рыба тушеная в томате с овощами	200	16,48	16,47	15,6	270
304/17	Рис отварной	180	4,6	6,4	44	251,6
70/17	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8
	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
		970	30,85	26,68	146,15	955,55
среда						
67/17	Винегрет овощной	100	1,4	10	6,8	124
102/17	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,25	16,50	148,25
291/17	Плов из филе птицы	200	17,69	21,19	29,24	335
342/17	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
		830	30,68	37,46	116,45	898,75
четверг						
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,77	5	10,9	89,75
288/17	Птица отварная	100	21,98	18	10,35	248
303/17	Каша гречневая	180	5,5	5,76	30,63	174,6
70/17	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8
	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
		870	38,32	29,77	120,93	828,05
пятница						
15/17	Сыр порционный	20	5,3	5,3		72
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой	250	3,97	2,7	12,1	80,75
260/17	Гуляш из свинины	100	12,4	16,55	3,85	226,4
303/17	Каша пшеничная	180	3,8	5,09	29,5	182,9
342/17	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5

	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
		830	31,56	30,66	109,36	853,53

Суббота

102/17	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,25	16,50	148,25
268/17	Котлета рубленая мясная	100	12,8	21,2	13	342
309/17	Макаронные изделия отварные	180	4,6	5,4	36,73	202,1
70/17	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
342/17	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Батон домашний	60	4,74	0,6	28,98	141
		850	28,28	32,67	124,11	953,95

2 неделя

понедельник

101/04	Икра кабачковая	100	2,0	9,0		96,0
98/17	Суп крестьянский с крупой (пшеничная)	250	1,48	4,9	10,09	76,25
260/17	Гуляш из свинины	100	12,4	16,55	3,85	226,4
304/17	Рис отварной	180	4,6	6,4	44	251,6
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
		932	26,54	37,73	109,17	889,15

вторник

15/17	Сыр порционный	15	4	4		54
103/17	Суп картофельный с вермишелью	250	2,7	2,8	17,5	118,25
234/17	Биточки рыбные	100	12,27	10,12	20,14	224,88
312/17	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,7
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8
	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
		825	29,24	23,63	130,17	871,53

среда

84/17	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,1	14,17	137,75
279/17,	Тефтели из говядины с соусом	100/50	10,88	12,2	13,4	240
331/17	сметанным с томатом					
303/17	Каша ячневая	180	3,88	5,07	30	211,1
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
		875	24,31	23,25	108,60	825,75

четверг

99/17	Суп из овощей	250	1,59	5	9,10	95,25
292/17	Птица тушенная в соусе с овощами	225	20,01	18,55	19,35	356,05
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8
	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
	Печенье	45	1,6	3,9	29,7	166,7
		800	29,79	28,40	126,18	927,70

пятница

96/17	Рассольник Ленинградский	250	2	5,1	12	107,25
318/16	Котлета руб. из мяса птицы	100	15,2	22,1	15,3	322
304/17	Рис отварной	180	4,6	6,4	44	251,6
70/17	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,01	28,83	118

	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
		870	28,54	34,53	137,18	981,75

Суббота

113/17	Суп лапша на бульоне из птицы	250	2,57	5,54	21,6	165,75
288/17	Птица отварная	100	21,98	18	10,35	248
312/17	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,7
342/17	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4
		810	34,32	30,32	120,36	869,95

Итого за завтрак			364,10	367,43	1485,19	10855,71
Среднее значение за завтрак			30,34	30,6	123,76	904,64
Выполнение СанПиН 2020			33,70%	33,20%	32,30%	33,25%

		Норма
Распределение ЭЦ	33,25%	30-35%

Для приготовления блюд используется продукция с йодосодержащими элементами - с целью поддержания микронутриентов в организме детей.

В рационе - йодированная соль, морская рыба.

В меню сезонные овощи, включены в сложный гарнир.

Предусмотрено использования хлеба с содержанием микро и макронутриентов, молоко витаминизированное.

При составлении меню использована литература:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. изд. Дели плюс, 2017 г.,

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

Примерное меню разрабатывается на период не менее двух недель для каждой возрастной группы детей (п.8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения. СанПиН 2.3/2.4.3590-20