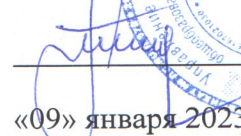


УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Лицей №11»


В.О. Потатуева

«09» января 2023г.

**Примерное двухнедельное меню муниципального автономного
общеобразовательного учреждения
города Ростова-на-Дону «Лицей № 11» на горячее питание для
обучающихся по образовательным программам начального общего
образования с ограниченными возможностями здоровья в виде второго
приема пищи (завтрака или обеда)**

для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 1 - 4 классов
с ограниченными возможностями здоровья в виде второго приема пищи
(завтрака или обеда)

Рецеп.сбор ник	Наименование блюд	Масса порций	белки г	жиры г	углеводы г	Энерге- тическая ценность
1 неделя						
понедельник						
	ЗАВТРАК					
120/17	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,86	17,29	123,44
15/17	Сыр порционный	20	5,3	5,3		72
14/17	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
382/17	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
338/17	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		620	17,88	20,95	69,02	544,54
	ОБЕД					
101/04	Икра кабачковая	60	1,2	5,4		57,6
82/17	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	200/10/2	1,44	3,9	8,7	83
268/17	Биточек рубленый	90	14,78	15,25	12,77	250,2
171/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	4,3	39,73	214
342/17	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
		782	31,36	29,79	119,41	869,10
вторник						
	ЗАВТРАК					
т.24/96	Зеленый горошек	60	1,92	1,2	10,4	46
268/17, 331/17	Шницель рубленый с соусом сметанным с томатом	90/30	10,78	15,25	12,77	250,2
302/17	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,3	4,50	38,85	221,3
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
	Мармелад	15	0,01		11,91	48,15
		607	22,30	21,37	108,45	721,60
	ОБЕД					
70/17	Огурец по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
103/17	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/2	2,16	2,24	14	94,6
229/17	Рыба тушеная в томате с овощами	150	14,61	14,6	13,2	202,5
310/17	Картофель отварной	150	2,85	4,33	23,01	142,33
350/17	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,15	0,08	24,5	114,6
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
338/17	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
		932	25,86	22,69	120,76	780,23

среда						
	ЗАВТРАК					
101/04	Икра кабачковая	60	1,2	5,4		57,6
209/17	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0
204/17	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,1	9,25	25,58	250,5
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338/17	Фрукты свежие	100	0,21	0,4	9,8	47
		602	17,11	19,97	65,37	550,60
	ОБЕД					
47/17	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,0	5,1	51,4
102/17	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/2	4,40	4,2	13,20	118,60
291/17	Плов из филе птицы	200	17,69	21,19	29,24	335
389/17	Сок фруктовый	200	1,0		20,2	84,8
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
338/17	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
		832	29,70	29,77	112,77	810,00
четверг						
	ЗАВТРАК					
224/17, 334/17	Запеканка из творога с морковью с соусом ягодным	170	10,92	13,62	35,62	337,64
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
338/17	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
434/17	Булочка молочная	40	3,71	0,79	18,76	96,8
		525	15,10	14,83	79,18	541,44
	ОБЕД					
67/17	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,4
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью	200/10/2	1,4	4	13,06	71,8
261/17, 330/17	Печень тушенная в сметанном соусе	100	10,66	8,76	3,81	159
312/17	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,34	0,7	29,85	122,2
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
		792	21,31	25,10	101,53	714,35
пятница						
	ЗАВТРАК					
70/17	Помидор по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
260/17	Гуляш из свинины	90	9,88	14,90	2,6	203,76
171/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	4,3	39,73	214
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
338/17	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	70,5
		655	22,96	20,28	92,37	648,26
	ОБЕД					

	ЗАВТРАК					
52/17	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,16	92,9
162К	Запеканка картофельная с печенью	150	10,19	6,52	28,92	250,35
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
		522	14,88	12,94	71,60	499,25
	ОБЕД					
70/17	Помидор по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
84/17	Борщ с фасолью, картофелем и зеленью	200/2	3,13	4,29	13,29	105,64
297/17, 330/17	Фрикадельки из мяса птицы с соусом сметанный	90/30	13,64	14,92	6,76	176,26
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	4,3	39,73	214
457/16	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,03	22,25	87,4
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
		802	31,23	24,35	113,38	739,00

четверг

	ЗАВТРАК					
70/17	Помидор по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
тпк 104, 331/17	Тефтели из птицы с соусом сметанным с томатом	90/30	12,84	16,63	9,75	244,15
302/17	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,3	4,50	38,85	221,3
382/17	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
		570	26,85	25,13	86,52	684,00
	ОБЕД					
т.24/96	Зеленый горошек	60	1,92	1,2	10,4	46
99/16	Суп из овощей с зеленью	200/2	1,30	4	7,30	76,20
259/17	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	12,78	22,27	20,81	361,62
389/17	Сок фруктовый	200	1,0		20,2	84,8
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
		732	22,01	28,25	89,04	718,32

пятница

	ЗАВТРАК					
70/17	Огурец по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00
239/17, 331/17	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	100/30	9,1	10,7	14	161,56
312/17	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94
	Мармелад	15	0,01		11,91	48,15
		607	15,94	15,98	81,85	508,96
	ОБЕД					
67/17	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,4
96/17	Рассольник Ленинградский с зеленью	200/2	1,6	4,1	9,58	85,8
318/16	Котлета руб. из мяса птицы	90	13,7	19,9	13,8	289,8

302/17	Рис отварной	150	3,8	3,07	40	202,95
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,01	28,83	118
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2
338/17	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47
		875	25,68	34,22	136,92	967,65

Итого за завтрак	190,65	191,43	815,72	5875,95
Среднее значение за завтрак	19,06	19,14	81,57	587,59
Выполнение СанПиН 2020	24,75%	24,22%	24,34%	25,00%

Итого за обед	266,47	273,53	1116,94	7971,96
Среднее значение за обед	26,64	27,35	111,69	797,19
Выполнение СанПиН 2020	34,59%	34,62%	33,34%	33,92%

Распределение ЭЦ				Норма
		Завтрак	25,00%	20-25%
		Обед	33,92%	30-35%

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

В рацион - 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