



|                                                |            |              |               |              |               |               |
|------------------------------------------------|------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| Конвертик с яблоком                            | 90         | 5,58         | 0,81          | 48,6         | 225,9         |               |
| Сок фруктовый                                  | 200        | 1            | 0             | 20,2         | 84,8          | 389/2017м     |
| Фрукты (яблоко)                                | 150        | 0,6          | 0,6           | 14,7         | 66            | 338/2017м     |
| <b>Итого за прием пищи</b>                     | <b>440</b> | <b>7,18</b>  | <b>1,41</b>   | <b>83,5</b>  | <b>376,7</b>  |               |
| <b>ВТОРНИК</b>                                 |            |              |               |              |               |               |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                 |            |              |               |              |               |               |
| Омлет с запеченным картофелем                  | 200        | 14,20        | 11,36         | 21,09        | 466,60        | 213/2017м     |
| Икра кабачковая                                | 100        | 1,63         | 1,60          | 10,27        | 104,00        | 101/2004л     |
| Кофейный напиток злаковый на молоке            | 200        | 3,17         | 2,68          | 15,93        | 100,60        | 379/2017м     |
| Булочка Российская                             | 40         | 2,81         | 3,21          | 19,48        | 118,00        | 430/2017м     |
| Хлеб пшеничный                                 | 40         | 3,16         | 0,40          | 19,32        | 94,00         | 701/2010м     |
| <b>Итого за прием пищи</b>                     | <b>580</b> | <b>24,97</b> | <b>19,247</b> | <b>86,09</b> | <b>883,2</b>  |               |
| <b>Полдник</b>                                 |            |              |               |              |               |               |
| Булочка Веснушка                               | 100        | 7,8          | 6,11          | 47,8         | 278           | 429/2017м     |
| Чай с лимоном                                  | 200        | 0,26         | 0,01          | 15,25        | 63,32         | 377/2017м     |
| Йогурт фруктовый в ассортименте                | 95         | 2,66         | 2,38          | 14,06        | 88,35         |               |
| <b>Итого за прием пищи</b>                     | <b>395</b> | <b>10,72</b> | <b>8,497</b>  | <b>77,11</b> | <b>429,67</b> |               |
| <b>СРЕДА</b>                                   |            |              |               |              |               |               |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                 |            |              |               |              |               |               |
| Шницель мясной (со сметанным соусом) 60/40     | 100        | 8,50         | 19,32         | 10,99        | 253,78        | 268/330/2017м |
| Картофельное пюре                              | 180        | 3,68         | 5,76          | 24,53        | 164,70        | 312/2017м     |
| Салат из свеклы отварной с маслом растительным | 80         | 1,12         | 4,80          | 6,60         | 74,24         | 52/2017м      |
| Кукуруза консервированная                      | 20         | 0,62         | 0,04          | 1,30         | 8,00          | 29/206к       |

|                |                                |            |                |                |                |               |            |
|----------------|--------------------------------|------------|----------------|----------------|----------------|---------------|------------|
|                | Хлеб пшеничный                 | 40         | 3,16           | 0,40           | 19,32          | 94,00         | 701/2010м  |
|                | Чай с сахаром                  | 180        | 0,18           | 0,00           | 13,54          | 54,85         | 376/2017м  |
|                | <b>Итого за прием пищи</b>     | <b>600</b> | <b>17,2574</b> | <b>30,3218</b> | <b>76,2768</b> | <b>649,57</b> |            |
|                | <b>Полдник</b>                 |            |                |                |                |               |            |
|                | Корж молочный                  | 90         | 5,76           | 10,2           | 58             | 345           | 806/2006 Л |
|                | Молоко (т/п)                   | 200        | 5,8            | 5              | 9,6            | 107           | п.т.       |
|                | Фрукты (яблоко)                | 150        | 6              | 6              | 14,7           | 66,6          | 338/2017м  |
|                | <b>Итого за прием пищи</b>     | <b>440</b> | <b>17,56</b>   | <b>21,2</b>    | <b>82,3</b>    | <b>518,6</b>  |            |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b> |                                |            |                |                |                |               |            |
|                | <b>ЗАВТРАК</b>                 |            |                |                |                |               |            |
|                | Запеканка творожная с морковью | 185        | 17,91          | 11,34          | 32,19          | 307,71        | 224/2017м  |
|                | Сметана                        | 15         | 0,38           | 3,00           | 0,51           | 30,90         | п.т.       |
|                | Какао с молоком                | 200        | 4,06           | 3,54           | 17,57          | 118,60        | 382/2017м  |
|                | Сыр порциями                   | 12         | 2,54           | 3,54           | 0,00           | 43,20         | 15/2017м   |
|                | Фрукты (яблоко)                | 120        | 0,48           | 0,48           | 11,76          | 52,8          | 338/2017м  |
|                | Хлеб пшеничный                 | 40         | 3,16           | 0,40           | 19,32          | 94,00         | 701/2010м  |
|                | <b>Итого за прием пищи</b>     | <b>572</b> | <b>28,53</b>   | <b>22,30</b>   | <b>81,35</b>   | <b>647,21</b> |            |
|                | <b>Полдник</b>                 |            |                |                |                |               |            |
|                | Булочка Сдобная                | 90         | 6,4            | 11,8           | 46,4           | 308,7         |            |
|                | Сыр порциями                   | 25         | 5,8            | 7,38           | 0              | 90            | 15/2017м   |
|                | Чай с лимоном                  | 200        | 0,26           | 0,01           | 15,26          | 63,32         | 377/2017м  |
|                | Зефир                          | 40         | 0,04           | 0,04           | 34             | 128           |            |
|                | <b>Итого за прием пищи</b>     | <b>355</b> | <b>12,5</b>    | <b>19,23</b>   | <b>95,66</b>   | <b>590,02</b> |            |

| ПЯТНИЦА     |                            |     |        |       |        |        |           |
|-------------|----------------------------|-----|--------|-------|--------|--------|-----------|
|             | ЗАВТРАК                    |     |        |       |        |        |           |
|             | Гуляш (50/50)              | 100 | 18,89  | 19,32 | 4,00   | 265,56 | 260/2017м |
|             | Салат из свежей капусты    | 100 | 1,31   | 3,25  | 6,47   | 60,40  | 45/2017м  |
|             | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 7,70   | 9,02  | 45,07  | 292,50 | 302/2017м |
|             | Чай с лимоном              | 200 | 0,26   | 0,01  | 15,26  | 63,32  | 377/2017м |
|             | Хлеб пшеничный             | 40  | 3,16   | 0,40  | 19,32  | 94,00  | 701/2010м |
|             | Итого за прием пищи        | 620 | 31,32  | 32,00 | 90,12  | 775,78 |           |
|             | Полдник                    |     |        |       |        |        |           |
|             | Сосиска в тесте            | 100 | 9,6    | 13,8  | 26,9   | 270    | 420/2017м |
|             | Сок фруктовый              | 200 | 1      | 0     | 20,2   | 84,8   | 389/2017м |
|             | Пряник                     | 40  | 2,36   | 1,88  | 30,00  | 146,40 |           |
|             | Итого за прием пищи        | 340 | 12,96  | 15,68 | 77,1   | 501,2  |           |
| 2-я неделя  |                            |     |        |       |        |        |           |
| ПОНЕДЕЛЬНИК |                            |     |        |       |        |        |           |
|             | ЗАВТРАК                    |     |        |       |        |        |           |
|             | Каша молочная Дружба       | 250 | 6,10   | 7,07  | 53,00  | 295,12 | 175/2017м |
|             | Сыр порциями               | 15  | 3,48   | 4,42  | 0,00   | 54,00  | 15/2017м  |
|             | Хлеб пшеничный             | 40  | 3,16   | 0,40  | 19,32  | 94,00  | 701/2010м |
|             | Булочка Октябренок         | 50  | 6,65   | 1,45  | 21,21  | 120,62 | 427/2017м |
|             | Чай с лимоном              | 200 | 0,26   | 0,01  | 15,25  | 63,32  | 377/2017м |
|             | Итого за прием пищи        | 555 | 19,647 | 13,35 | 108,78 | 627,06 |           |

|                |                                                    |            |                |                |                |                 |               |
|----------------|----------------------------------------------------|------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|
|                | <b>Полдник</b>                                     |            |                |                |                |                 |               |
|                | Булка с курагой                                    | 90         | 7,02           | 2,1            | 42,84          | 246,4           | 406/2017м     |
|                | Сок фруктовый                                      | 200        | 1              | 0              | 20,2           | 84,8            | 389/2017м     |
|                | Фрукты (яблоко)                                    | 150        | 0,6            | 0,6            | 14,7           | 66              | 338/2017м     |
|                | <b>Итого за прием пищи</b>                         | <b>440</b> | <b>8,62</b>    | <b>2,7</b>     | <b>77,74</b>   | <b>397,2</b>    |               |
| <b>ВТОРНИК</b> |                                                    |            |                |                |                |                 |               |
|                | <b>ЗАВТРАК</b>                                     |            |                |                |                |                 |               |
|                | Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)60/40 | 100        | 8,70           | 8,26           | 12,08          | 157,32          | 239/331/2017м |
|                | Рис отварной                                       | 180        | 4,38           | 6,45           | 44,02          | 251,64          | 304/2017м     |
|                | Салат из свеклы с зеленым горошком                 | 100        | 1,65           | 4,12           | 7,29           | 72,90           | 53/2017м      |
|                | Хлеб пшеничный                                     | 40         | 3,16           | 0,40           | 19,32          | 94,00           | 701/2010м     |
|                | Какао с молоком                                    | 200        | 4,06           | 3,54           | 17,57          | 118,60          | 382/2017м     |
|                | <b>Итого за прием пищи</b>                         | <b>620</b> | <b>21,9482</b> | <b>22,7669</b> | <b>100,283</b> | <b>694,4622</b> |               |
|                | <b>Полдник</b>                                     |            |                |                |                |                 |               |
|                | Косичка с творогом                                 | 90         | 9,9            | 8,1            | 37             | 241,7           | п.т.          |
|                | Молоко (т/п)                                       | 200        | 5,8            | 5              | 9,6            | 107             | п.т.          |
|                | Мармелад                                           | 64         | 0,77           | 0,13           | 12,95          | 50,56           | п.т.          |
|                | <b>Итого за прием пищи</b>                         | <b>354</b> | <b>16,47</b>   | <b>13,23</b>   | <b>59,55</b>   | <b>399,26</b>   |               |
| <b>СРЕДА</b>   |                                                    |            |                |                |                |                 |               |
|                | <b>ЗАВТРАК</b>                                     |            |                |                |                |                 |               |
|                | Запеканка рисовая с творогом                       | 200        | 11,06          | 15,92          | 57,1           | 422             | 188 М         |

|                |                                                     |            |              |              |               |               |               |
|----------------|-----------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                | Молоко сгущенное                                    | 37         | 1,85         | 3,07         | 20,72         | 119,01        | 371К/2016     |
|                | Чай с сахаром                                       | 180        | 0,18         | 0,00         | 13,54         | 54,85         | 376/2017м     |
|                | Фрукты (яблоко)                                     | 120        | 0,6          | 0,6          | 14,7          | 66            | 338/2017м     |
|                | <b>Итого за прием пищи</b>                          | <b>537</b> | <b>13,69</b> | <b>19,59</b> | <b>106,06</b> | <b>661,86</b> |               |
|                | <b>Полдник</b>                                      |            |              |              |               |               |               |
|                | Печенье Курабье                                     | 60         | 3,84         | 14,94        | 36,48         | 295,2         | п.т.          |
|                | Какао с молоком                                     | 200        | 4,06         | 3,54         | 17,57         | 118,60        | 382/2017м     |
|                | Йогурт фруктовый в ассортименте                     | 95         | 2,66         | 2,38         | 14,06         | 88,35         | п.т.          |
|                | <b>Итого за прием пищи</b>                          | <b>355</b> | <b>10,56</b> | <b>20,86</b> | <b>68,11</b>  | <b>502,15</b> |               |
| <b>четверг</b> |                                                     |            |              |              |               |               |               |
|                | <b>ЗАВТРАК</b>                                      |            |              |              |               |               |               |
|                | Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком) | 100        | 13,26        | 11,23        | 3,52          | 185,00        | 255/332/2017м |
|                | Каша пшеничная рассыпчатая                          | 180        | 7,70         | 9,02         | 45,07         | 292,50        | 302/2017м     |
|                | Овощи посезонно (огурец)                            | 100        | 0,80         | 0,10         | 2,80          | 15,00         | 70/71/2017м   |
|                | Кофейный напиток злаковый на молоке                 | 200        | 3,17         | 2,68         | 15,93         | 100,60        | 379/2017м     |
|                | Хлеб пшеничный                                      | 40         | 3,16         | 0,40         | 19,32         | 94,00         | 701/2010м     |
|                | <b>Итого за прием пищи</b>                          | <b>620</b> | <b>28,09</b> | <b>23,43</b> | <b>86,64</b>  | <b>687,10</b> |               |
|                | <b>Полдник</b>                                      |            |              |              |               |               |               |
|                | Рулетик со смородиной                               | 90         | 5,4          | 5,4          | 32,4          | 199,8         | п.т.          |
|                | Сок фруктовый                                       | 200        | 1            | 0            | 20,2          | 84,8          | 389/2017м     |
|                | Фрукты (яблоко)                                     | 120        | 0,48         | 0,48         | 11,76         | 52,8          | 338/2017м     |
|                | <b>Итого за прием пищи</b>                          | <b>410</b> | <b>6,88</b>  | <b>5,88</b>  | <b>64,36</b>  | <b>337,4</b>  |               |
| <b>ПЯТНИЦА</b> |                                                     |            |              |              |               |               |               |
|                | <b>ЗАВТРАК</b>                                      |            |              |              |               |               |               |

|        |                                                                                                     |             |                |                |                |                   |               |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------|----------------|----------------|-------------------|---------------|
|        | Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)60/40                                                | 100         | 12,20          | 13,87          | 9,13           | 210,98            | 294/330/2017м |
|        | Макаронные изделия отварные с маслом                                                                | 180         | 6,48           | 5,88           | 39,36          | 236,16            | 309/2017м     |
|        | Салат из свежей капусты                                                                             | 100         | 1,31           | 3,25           | 6,47           | 60,40             | 45/2017м      |
|        | Хлеб пшеничный                                                                                      | 40          | 3,16           | 0,40           | 19,32          | 94,00             | 701/2010м     |
|        | Чай с лимоном                                                                                       | 200         | 0,26           | 0,01           | 15,25          | 63,32             | 377/2017м     |
|        | <b>Итого за прием пищи</b>                                                                          | <b>620</b>  | <b>23,41</b>   | <b>23,40</b>   | <b>89,53</b>   | <b>664,86</b>     |               |
|        | <b>Полдник</b>                                                                                      |             |                |                |                |                   |               |
|        | Косичка с джемом                                                                                    | 90          | 4,41           | 6,12           | 43,83          | 255               | п.т.          |
|        | Молоко (т/п)                                                                                        | 200         | 5,8            | 5              | 9,6            | 107               | п.т.          |
|        | Зефир                                                                                               | 40          | 0,6            | 0,6            | 14,7           | 66,6              | 338/2017м     |
|        | <b>Итого за прием пищи</b>                                                                          | <b>330</b>  | <b>10,81</b>   | <b>11,72</b>   | <b>68,13</b>   | <b>428,6</b>      |               |
|        |                                                                                                     |             |                |                |                |                   |               |
|        | <b>Итого по меню:</b>                                                                               | <b>9733</b> | <b>337,241</b> | <b>352,913</b> | <b>1683,48</b> | <b>11484,9917</b> |               |
| в т.ч. | итого за завтрак                                                                                    | 5874        | 222,98         | 232,51         | 929,92         | 7004,19           |               |
|        | <i>среднее значение за завтрак</i>                                                                  | 587,4       | 22,30          | 23,25          | 92,99          | 700,42            |               |
|        | итого за полдник                                                                                    | 3859        | 114,26         | 120,407        | 753,56         | 4480,8            |               |
|        | <i>среднее значение за полдник</i>                                                                  | 385         | 12,57          | 12,00          | 73,00          | 443,00            |               |
|        | <b>Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся</b>                          |             | <b>90</b>      | <b>92</b>      | <b>383</b>     | <b>2730</b>       |               |
|        | <b>Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% +10-15%) в среднем 30-40%)</b> |             | <b>35</b>      | <b>35</b>      | <b>166</b>     | <b>1143</b>       |               |

*Примерное меню сформировано в соответствии с единым региональным Примерным двухнедельным меню, согласованным Минобразованием Ростовской области с Управлением Роспотребнадзора по Ростовской области 01.10.2020, с учетом корректировки от 27.01.20*

Использованная литература:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. 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".