

СОГЛАСОВАНО  
Директором  
МБОУ «Гимназия № 12»

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ООО «Оптима»



К.В. Репкина

20 23 г.



М.Ф. Марченко

20 23 г.

**Примерное двухнедельное меню ООО «Оптима» на горячее питание  
для учащихся муниципальных школ  
Пролетарского района г. Ростова-на-Дону  
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)

Рецеп.сборник	Наименование блюд	Масса порций	белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность
<b>1 неделя</b>						
<b>понедельник</b>						
82/17	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,75
268/17	Биточек рубленый мясной	100	15,4	15,8	14,18	269
171/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	5,15	47,7	256,8
52/17	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,89	55,74
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
		<b>870</b>	<b>34,63</b>	<b>30,47</b>	<b>141,58</b>	<b>976,79</b>
<b>вторник</b>						
103/17	Суп картофельный с вермишелью	250	2,7	2,8	17,5	118,25
229/17	Рыба тушеная в томате с овощами	200	15,48	16,47	15,6	259,5
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
	*	<b>970</b>	<b>29,85</b>	<b>26,68</b>	<b>146,15</b>	<b>945,05</b>
<b>среда</b>						
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	16,69	19,19	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
		<b>830</b>	<b>29,68</b>	<b>35,46</b>	<b>116,45</b>	<b>898,75</b>
<b>четверг</b>						
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
		<b>870</b>	<b>38,32</b>	<b>29,77</b>	<b>120,93</b>	<b>828,05</b>
<b>пятница</b>						
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	11,2	16,55	3,85	221,4
303/17	Каша пшеничная	180	3,8	5,09	29,5	179,8
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

**Примерное двухнедельное меню  
для организации питания обучающихся общеобразовательных школ с 5 по 11 класс**

(обед)

Рецеп.сборник	Наименование блюд	Масса порций	белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность
<b>1 неделя</b>						
<b>понедельник</b>						
82/17	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,75
268/17	Биточек рубленый мясной	100	15,4	15,8	14,18	269
171/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	5,15	47,7	256,8
52/17	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,89	55,74
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
		<b>870</b>	<b>34,63</b>	<b>30,47</b>	<b>141,58</b>	<b>976,79</b>
<b>вторник</b>						
103/17	Суп картофельный с вермишелью	250	2,7	2,8	17,5	118,25
229/17	Рыба тушеная в томате с овощами	200	15,48	16,47	15,6	259,5
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
	*	<b>970</b>	<b>29,85</b>	<b>26,68</b>	<b>146,15</b>	<b>945,05</b>
<b>среда</b>						
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	16,69	19,19	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
		<b>830</b>	<b>29,68</b>	<b>35,46</b>	<b>116,45</b>	<b>898,75</b>
<b>четверг</b>						
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
		<b>870</b>	<b>38,32</b>	<b>29,77</b>	<b>120,93</b>	<b>828,05</b>
<b>пятница</b>						
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	11,2	16,55	3,85	221,4
303/17	Каша пшеничная	180	3,8	5,09	29,5	179,8
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

		<b>830</b>	<b>30,36</b>	<b>30,66</b>	<b>109,36</b>	<b>845,45</b>
--	--	------------	--------------	--------------	---------------	---------------

**Суббота**

102/17	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,25	16,50	148,25
268/17	Котлета рубленая мясная	100	15,4	15,8	14,18	269
309/17	Макаронные изделия отварные	180	4,6	5,4	36,73	196,1
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
		<b>850</b>	<b>30,88</b>	<b>27,27</b>	<b>125,29</b>	<b>874,95</b>

**2 неделя**

**понедельник**

24/96	Зеленый горошек	60	1,9	1,2	10,4	46,0
98/17	Суп крестьянский с крупой (пшеничная)	250	1,48	4,9	10,09	76,25
260/17	Гуляш из свинины	100	11,2	16,55	3,85	221,4
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
		<b>892</b>	<b>25,26</b>	<b>29,93</b>	<b>119,57</b>	<b>834,15</b>

**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
		<b>825</b>	<b>29,24</b>	<b>23,63</b>	<b>130,17</b>	<b>871,53</b>

**среда**

84/17	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,1	14,17	137,75
279/17, 331/17	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	100/50	10,88	12,2	13,4	240
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
		<b>875</b>	<b>24,31</b>	<b>23,25</b>	<b>108,60</b>	<b>825,75</b>

**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
		<b>800</b>	<b>29,79</b>	<b>28,40</b>	<b>126,18</b>	<b>927,70</b>

**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

	<b>Итого за завтрак</b>		<b>365,18</b>	<b>350,37</b>	<b>1501,82</b>	<b>10679,87</b>
	<b>Среднее значение за завтрак</b>		<b>30,43</b>	<b>29,19</b>	<b>125,15</b>	<b>889,98</b>
	<b>Выполнение СанПиН 2020</b>		<b>33,80%</b>	<b>31,70%</b>	<b>32,67%</b>	<b>32,71%</b>

		<b>Норма</b>
<b>Распределение ЭЦ</b>	<b>32,71%</b>	<b>30-35%</b>

При наличии финансовых возможностей, в рационе могут использоваться свежие фрукты.

Масса порций гарниров, вторых блюд, мучных изделий и свежих фруктов может меняться при наличии финансовых возможностей.

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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. изд. ДеЛи плюс, 2017 г.,

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждениях 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