

УТВЕРЖДАЮ :

Генеральный директор
МУП по ОШСП

г. Ростова-на-Дону
Г.В. Круглова

« _____ » 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

МУП по ОШСП г. Ростова-на-Дону

**для обеспечения питания обучающихся
из малообеспеченных семей в образовательных
учреждениях Первомайского района**

г. Ростова-на-Дону

**СОГЛАСОВАНО с ДИРЕКТОРОМ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА**

1. МБОУ «Школа № 10» _____ **Щербачева С.А.**
М.П.
2. МБОУ «Школа № 16» _____ **Шелуженко Е.В.**
М.П. Школа № 16
3. МБОУ «Школа № 18» _____ **Аксенова М.Н.**
М.П.
4. МБОУ «Гимназия № 19» _____ **Назарян А.М.**
М.П.
5. МБОУ «Лицей № 20» _____ **Копыткова Ж.И.**
М.П. Лицей № 20
6. МБОУ «Школа № 21» _____ **Калашникова Н.В.**
М.П.
7. МБОУ «Школа № 23» _____ **Шемет С.Г.**
М.П. Школа № 23
8. МБОУ «Школа № 24» _____ **Александрова Н.В.**
М.П.
9. МБОУ «Школа № 44» _____ **Якубец И.П.**
М.П.
10. МБОУ «Школа № 54» _____ **Александрова Ю.С.**
М.П. для документа
11. МБОУ «Школа № 84» _____ **Гонсалес Ф.Ф.**
М.П.
12. МБОУ «Школа № 91» _____ **Глебездина М.П.**
М.П.
13. МБОУ «Школа № 97» _____ **Беленко Л.В.**
М.П. Школа № 97
14. МБОУ «Школа № 105» _____ **Приходько Н.В.**
М.П. Школа № 105
15. МБОУ «Школа № 109» _____ **Глебездина И.А.**
М.П. Школа № 109
16. МБОУ «Школа № 111» _____ **Бондарева О.П.**
М.П. Школа № 111
17. МБОУ «Школа № 113» _____ **Воронина И.А.**
М.П.

СОДЕРЖАНИЕ :

СТР :

1. Примерное меню комплексных завтраков
для обучающихся из малообеспеченных семей
для 5-11 классов
Сезон : зима-весна-осень

2-4

2. Примерное меню комплексных обедов
для обучающихся из малообеспеченных семей
для 5-11 классов
Сезон : зима-весна-осень

5-7

3. Список образовательных учреждений

8

Первомайский район

Примерное двухнедельное меню комплексных завтраков
для обучающихся из малообеспеченных семей
5-11 классов (с 11 до 17 лет)
Сезон : зима -весна-осень с 01.01.2021

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Энер цен
1-я неделя						
1-ый день						
15	Сыр твердый	20	2,5	2,5	0	72
291	Плов из птицы	280	14,6	18,4	23,9	347,2
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Всего	550	21,25	21,4	63,05	596,1
2-ой день						
70/71	Овощи по сезону	100	1,4	10	6,55	122
243	Сосиска отварная	100	9,4	15	0,8	175,8
309	Макароньы отварные	180	6,1	9	42,3	264,6
383	Какао с молоком стущ	200	3,66	2,6	25	138,4
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Всего	630	24,51	37,1	98,8	817,7
3-ий день						
70/71	Овощи по сезону	70	1,66	7,5	9,5	128
295	Котлета из филе птицы	100	17	18,5	10	309
305	Рис припущенный	180	5,16	8,8	44,3	264,6
342	Компот из плодов или ягод	200	0,18	0,18	28,3	105,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Всего	600	27,95	35,48	116,25	923,7
4-ый день						
70/71	Овощи по сезону	100	0,7	6	8,2	92,8
234	Биточки рыбные	100	11,3	5,9	3,8	203
312	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,4	164,7
342	Компот из плодов или ягод	200	0,18	0,18	28,3	105,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Всего	630	19,73	18,28	88,85	682,6

5-ый день						
321	Капуста тушеная	100	2	3,2	9,3	75
268	Шницель из говядины	100	15,6	14,2	16	261
302	Каша ячневая	180	7,4	11,3	43,5	218,9
342	Компот из плодов или ягод	200	0,18	0,18	28,3	105,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Всего	630	29,13	29,38	121,25	777
6-ой день						
70/71	Овощи по сезону	60	1,9	7,6	9,5	132
ТТК	Отбивная из филе птицы	100	17	18,5	10	309
309	Макаронь отварные	180	6,1	9	42,3	264,6
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Всего	590	29,15	35,6	100,95	882,5
2-я неделя						
1-ый день						
14	Масло сливочное	10	0,08	7,8	0,06	73,3
15	Сыр твердый	30	3,8	3,8	0	108
243	Сосиска отварная	100	9,4	15	0,8	175,8
309	Макаронь отварные	180	6,1	9	42,3	264,6
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	71
	Всего	550	24,85	37,45	83,21	773,7
2-ой день						
14	Масло сливочное	15	0,12	11,7	0,09	109,9
224	Зап твор/морк /сг мол 180/20	200	16,7	17,4	45,4	449,5
383	Какао с молоком сгущ	200	3,66	2,6	25	138,4
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,15	116,9
	Всего	475	24,43	32,2	94,64	814,7
3-ий день						
321	Капуста тушеная	100	2	3,2	9,3	75
268	Биточки из говядины	100	15,6	14,2	16	261
305	Рис припущенный	180	5,16	8,8	44,3	264,6
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Всего	630	28,23	28,05	109,65	798,5
4-ый день						
70/71	Овощи по сезону	100	0,7	6	8,2	92,8
234	Котлеты рыбные	100	11,3	5,9	3,8	203
312	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,4	164,7
342	Компот из плодов или ягод	200	0,18	0,18	28,3	105,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Всего	630	19,73	18,28	88,85	682,6
5-ый день						
75	Икра свекольная	60	2,37	7,6	9,5	132
289	Рагу из птицы 90/180	270	14,6	18,4	23,9	347,2

376	Чай с сахаром	180	0,3	0	15,2	62
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Всего	560	21,22	26,5	72,75	658,1
6-ой день						
70/71	Овощи по сезону	40	0,7	6	8,2	92,8
293	Птица жареная	100	10,7	9	0,09	181,1
305	Рис припущенный	180	11,2	9,6	49,2	294
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Всего	570	26,75	25,1	96,64	744,8
	В среднем :	586	24,6	26,9	96	757
	Норма по СанПин :	550	22,5	23	95,75	680

В питании обучающихся используются сезонные овощи.

Используемая литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях , Москва (2015г.)
2. И.М. Скурихин , В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва 2007 г.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.3/2.4.3590-20.

Исполнитель :
Инженер-технолог Слок И.В.
203 80 26

Первомайский район

Примерное двухнедельное меню комплексных обедов
для обучающихся из малообеспеченных семей

5-11 классов (с 11 до 17 лет)

Сезон : зима-весна-осень

с 01.01.2021

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
1-я неделя						
1-ый день						
103	Суп с макарон изделиями	250	2,9	2,5	14,8	120
268	Котлета из говядины	100	14,6	13,2	14,8	243,5
302	Каша пшеничная	180	8,2	12,4	48,2	272
342	Компот из плодов или ягод	200	0,4	0	34,4	142
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	Всего	805	30,4	28,75	144,9	941
2-ой день						
82	Борщ свеж капуст и картоф	250	3	9,2	13,8	103,8
295	Котлета из филе птицы	100	14,2	19,8	8	268
305	Рис припущенный	180	11,2	9,6	49,2	294
342	Компот из плодов или ягод	200	0,4	0	34,4	142
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	Всего	805	33,1	39,25	138,1	971,3
3-ий день						
102	Суп картоф с горохом	250	2,3	3,5	18,3	99
243	Сосиски отварные	100	9,4	15	0,8	175,8
302	Каша гречневая	180	5,4	7,2	38,1	292,5
342	Компот из плодов или ягод	200	0,4	0	34,4	142
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	Всего	805	21,8	26,35	124,3	872,8
4-ый день						
88	Щи из свеж капусты	250	1,75	4,87	7,87	89,75
268	Биточки из говядины	100	14,6	13,2	14,9	243,5
302	Каша пшеничная	180	6,4	6,8	42,6	246,6
342	Компот из плодов или ягод	200	0,4	0	34,4	142

	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	Всего	805	27,45	25,52	132,47	885,35
5-ый день						
82	Борщ свеж капуст и картоф	250	3	9,2	13,8	103,8
291	Плов из птицы 100/180	280	17,3	10,8	31,7	390,2
342	Компот из плодов или ягод	200	0,4	0	34,4	142
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	Всего	805	25	20,65	112,6	799,5
6-ой день						
101	Суп картоф с рисом	250	2,3	3,5	18,25	114,5
234	Котлета рыбная	100	20,7	19,3	11,7	142,5
302	Каша ячневая	180	6,4	6,8	42,6	246,6
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	15,14	92
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	Всего	805	34,45	30,4	120,39	759,1
2-я неделя						
1-ый день						
103	Суп с макарон изделиями	250	2,9	2,5	14,8	120
293	Птица жареная	100	10,7	9	0,09	181,1
305	Рис припущенный	180	11,2	9,6	49,2	294
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0	32	132,8
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	Всего	805	29,76	21,75	128,79	891,4
2-ой день						
82	Борщ свеж капуст и картоф	250	3	9,2	13,8	103,8
234	Котлета рыбная	100	20,7	19,3	11,7	142,5
302	Каша ячневая	180	6,4	6,8	42,6	246,6
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	15,14	92
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	Всего	805	35,15	36,1	115,94	748,4
3-ий день						
96	Рассольник ленинградский	250	4,3	5,1	8	85,8
268	Шницель из говядины	100	11,7	10,6	11,9	194,8
309	Макароны отварные	180	6,1	9	42,3	264,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0	32	132,8
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	Всего	805	27,06	25,35	126,9	841,5
4-ый день						
102	Суп картоф с горохом	250	2,3	3,5	18,3	99
243	Сосиски отварные	100	9,4	15	0,8	175,8
302	Каша гречневая	180	5,4	7,2	38,1	292,5
342	Компот из плодов или ягод	200	0,4	0	34,4	142
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	Всего	805	21,8	26,35	124,3	872,8

5-ый день						
88	Щи из свеж капусты	250	1,75	4,87	7,87	89,75
291	Плов из птицы 100/180	280	17,3	10,8	31,7	390,2
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	15,14	92
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	Всего	805	24,1	16,47	87,41	735,45
6-ой день						
82	Борщ свеж капуст и картоф	250	3	9,2	13,8	103,8
261	Печень тушен в соусе 60/40	100	12,6	8,76	3,8	159
302	Каша пшениная	180	7,4	11,3	43,5	244,5
342	Компот из свежих яблок	200	0,4	0	34,4	142
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	Всего	805	27,7	29,91	128,2	812,8
	В среднем :	805	28,1	27,7	123,7	844,3
	Норма по СанПин :	800	27	27,6	114	816

В питании обучающихся используются сезонные овощи.

Используемая литература:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях , Москва (2015г.)
2. И.М. Скурихин , В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва 2007 г.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.3/2.4.3590-20.

Исполнитель :

Инженер-технолог Скок И.В

Тел : 203 80 26

**Перечень
образовательных учреждений,
обслуживаемых МУП по ОШСП**

Первомайский район :

- 1. МБОУ «Школа № 10»**
- 2. МБОУ «Школа № 16»**
- 3. МБОУ «Школа № 18»**
- 4. МБОУ «Гимназия № 19»**
- 5. МБОУ «Лицей № 20»**
- 6. МБОУ «Школа № 21»**
- 7. МБОУ «Лицей № 23»**
- 8. МБОУ «Школа № 24»**
- 9. МБОУ «Школа № 44»**
- 10. МБОУ «Школа № 54»**
- 11. МБОУ «Школа № 84»**
- 12. МБОУ «Лицей № 91»**
- 13. МБОУ «Школа № 97»**
- 14. МБОУ «Школа № 105»**
- 15. МБОУ «Школа № 109»**
- 16. МБОУ «Школа № 111»**
- 17. МБОУ «Школа № 113»**

Прошито и пронумеровано
На 8 (восемь)

Генеральный директор
МУП по ОШСП
города Ростова-на-Дону


Г.В. Круглов

М.П.

