

СОГЛАСОВАНО: *В.И.И.*

Заместитель

Руководитель
Управление Роспотребнадзора
по Ростовской области



Е.В. Ковалев
от 10.02.2014 г. Русланова



СОГЛАСОВАНО:

И.о. министра общего и
профессионального образования
Ростовской области




А.Е. Фатеев

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Пояснительная записка

к Типовому цикличному 10-ти дневному меню для организации питания детей начальных классов в общеобразовательных организациях для каждого из 2-х приемов пищи (завтрак, обед)

Содержание:

- 1. Основные направления реализации принципов здорового питания, установленных Федеральным законом от 1 марта 2020 г. № 47-ФЗ, при нормировании питания.**
- 2. Типовое меню для организации питания детей в общеобразовательных организациях и вариант его реализации в примерном меню.**
 - 2.1. Алгоритм разработки варианта реализации типового меню на основе проекта регионального рациона питания.**
 - 2.2. Вариант реализации типового меню на основе проекта регионального рациона питания.**
- 3. Химический состав варианта типового меню (завтрак и обед в школе) обеспечения питанием детей, обучающихся по программам начального образования (в возрасте 7-10 лет).**

1. Основные направления реализации принципов здорового питания, установленных Федеральным законом от 1 марта 2020 г. № 47-ФЗ, при нормировании питания

При разработке норм обеспечения питанием детей в организованных детских коллективах учитываются принципы здорового питания, установленные Федеральным законом от 1 марта 2020 г. № 47-ФЗ, на основе способов их реализации, представленных в таблице 1.

Принципы здорового питания, установленные Федеральным законом от 1 марта 2020 г. № 47-ФЗ, и их реализация при нормировании питания

Таблица 1

№ п/п	Принципы	Способ реализации
1	Обеспечение приоритетности защиты жизни и здоровья потребителей пищевых продуктов по отношению к экономическим интересам индивидуальных предпринимателей и юридических лиц, осуществляющих деятельность, связанную с обращением пищевых продуктов.	Выполнение натуральных норм обеспечения питанием детей является обязательным. Устанавливаемая учредителями образовательных организаций стоимость питания (независимо от способа организации питания) должна обеспечивать выполнение таких норм и устанавливаемых требований к безопасности и качеству пищевых продуктов для питания детей.
2	Соответствие энергетической ценности ежедневного энергозатратам; соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в макронутриентах (белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, углеводы) и микронутриентах (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически активные вещества).	Нормы обеспечения питанием детей должны соответствовать установленным нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ с учетом производственных потерь, потерь при тепловой обработке и порционировании, отклонений при порционировании блюд и применении норм замен, среднего уровня потребления пищи в зависимости от индивидуальных предпочтений.

3	Наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами.	Данное требование должно учитываться исходя из региональных показателей фактического питания населения, характеризующих недостаточное (или избыточное) потребление отдельных макро- и микронутриентов (нормы питания в образовательных организациях должны максимально компенсировать проблемы фактического питания населения), а также при установлении требований к безопасности и качеству пищевых продуктов для питания детей
4	Обеспечение максимально разнообразного здорового питания и оптимального его режима.	С целью реализации данного принципа осуществляется разработка типового распределения блюд и продуктов питания норм обеспечения по приемам пищи. Такое распределение отражает возможность разработки на основе продуктов нормы разнообразного питания в соответствии с оптимальным его режимом.
5	Применение технологической обработки и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности.	Обеспечивается за счет разработки и внедрения нормативов оснащения школьных пищеблоков современным оборудованием, а также разработки сборников рецептов приготовления блюд на основе современных технологий и с учетом установленных норм обеспечения питанием детей.

2. Типовое меню для организации питания детей в образовательных учреждениях и вариант его реализации в примерном меню

2.1. Алгоритм разработки варианта реализации типового меню на основе проекта регионального рациона питания

Вариант реализации типового меню разрабатывается на основе регионального рациона питания в следующей последовательности:

1. Разработка типового распределения продуктов и блюд для 10-тидневного проекта меню на основе регионального рациона питания для каждой

возрастной группы с соблюдением сбалансированности по ассортименту и сочетаемости блюд и кулинарных изделий.

2. Подбор типовых блюд, соответствующих типовому распределению, с указанием их минимального выхода для каждого приема пищи.

3. Подбор на основе официальных, рекомендуемых к использованию для питания в образовательных организациях сборников рецептур, технологических карт либо технологических условий Заказчика конкретных блюд для каждого типа блюд, имеющегося в типовом наборе блюд для каждого приема пищи, а также продуктов, выдаваемых без дополнительной обработки (хлеб и хлебобулочные изделия, фрукты, кондитерские изделия).

4. Формирование варианта реализации типового меню в виде примерного 10-ти дневного меню для каждого приема пищи для каждой возрастной группы.

5. Проведение расчета среднесуточного потребления продуктов и химического состава примерного 10-ти дневного меню.

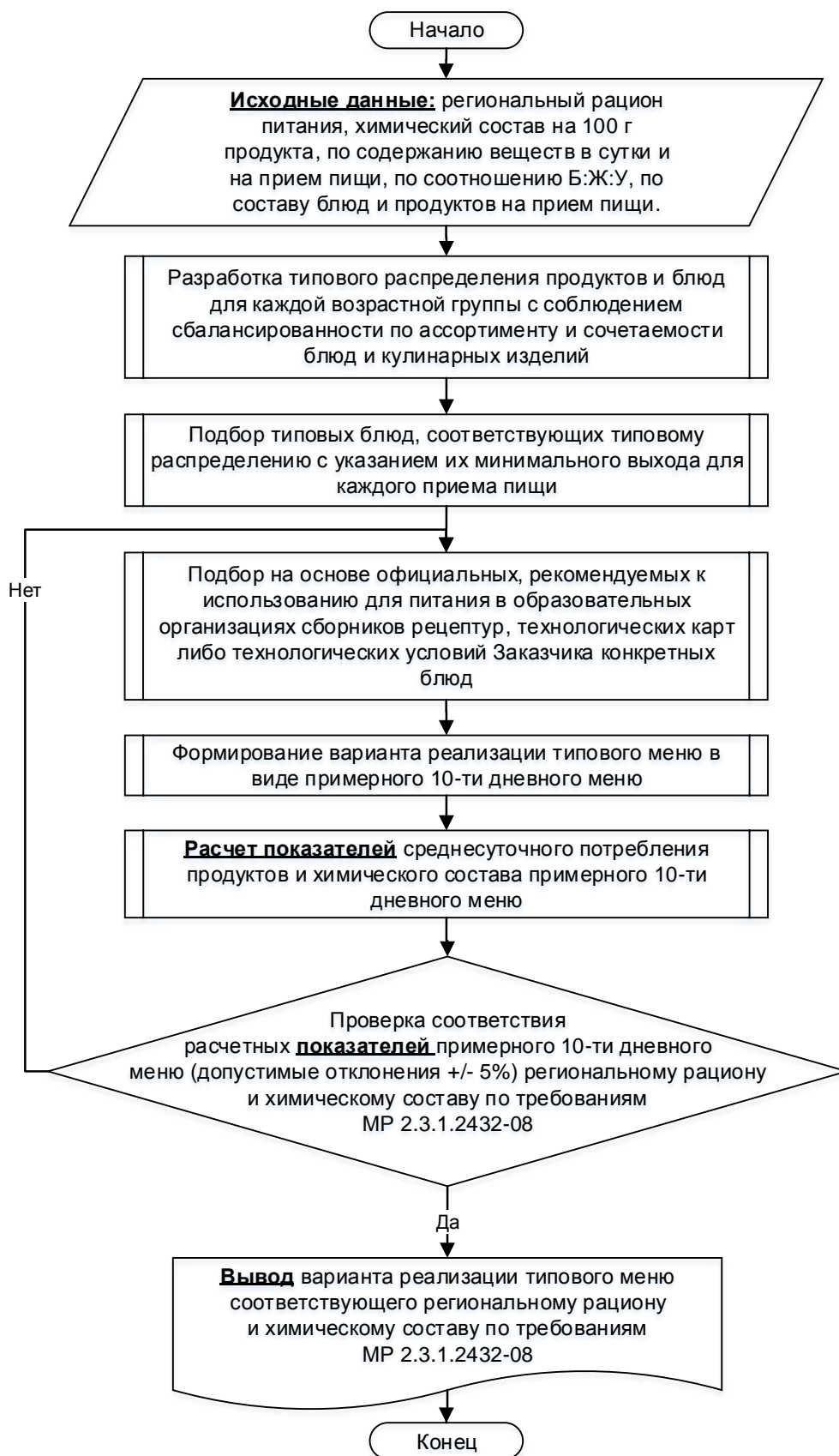
6. Оценка соответствия показателей примерного 10-ти дневного меню (допустимые отклонения +/- 5%):

а. среднесуточного потребления продуктов в сравнении с региональным рационом;

б. показателей химического состава по 3-м приемам пищи требованиям МР 2.3.1.2432-08.

7. В случае превышения допустимых отклонений по любым показателям проводим замену части блюд в соответствии с п.3.

Алгоритм разработки варианта реализации типового меню на основе проекта регионального рациона питания



При разработке проекта типового меню и варианта его реализации учитываются положения п. 8.1 п.п. 4-5 проекта СанПин 2020 г.:

VIII. Особенности организации общественного питания детей

8.1. Формирование рациона здорового питания и меню при организации общественного питания детей в организованных детских коллективах

4. Меню разрабатывается на период не менее двух недель (с учетом режима организации) для каждой возрастной группы детей (приложение 4 к настоящим Правилам).

Фактическое питание детей должно соответствовать утвержденному меню.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение 7 к настоящим Правилам).

*5. Меню допускается корректировать с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, **при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ.***

2.2. Вариант реализации типового меню на основе проекта регионального рациона питания.

Структура проекта типового меню для организации питания детей в образовательных учреждениях Ростовской области для каждого из 2-х приемов пищи (завтрак, обед) для учащихся начальных классов представлена в таблице 2.

Таблица 2

День и номер недели	Тип основного блюда		Напитки		Фрукты/выпечка
	завтрак	обед	завтрак	обед	завтрак
Понедельник-1	молочное	мясное	чай	компот	фрукты
Вторник-1	яичное	рыбное	какао	кисель	выпечка
Среда-1	мясное	птица	чай с лимоном	сок	кондитерские изделия
Четверг-1	творожное	печень	кофенапиток	компот	фрукты
Пятница-1	мясное	крупяное (макаронны с сыром)	чай с лимоном	компот	выпечка
Понедельник-2	рыбное	мясное	какао	сок	кондитерские изделия
Вторник-2	творожное	птица	чай с лимоном	компот	фрукты
Среда-2	печень	рыбное	какао	компот	выпечка
Четверг-2	птица	мясное	кофенапиток	сок	кондитерские изделия
Пятница-2	молочное	птица	чай	компот	фрукты

Расчет себестоимости проекта типового меню для организации питания детей в общеобразовательных организациях Ростовской области для каждого из 2-х приемов пищи (завтрак, обед) для обучающихся начальных классов представлен в таблицах 3, 4.

Таблица 3

День и номер недели	по ценам ЕМИСС декабрь 2019			по ценам ЕМИСС май 2020		
	завтрак	обед	Итого за день	завтрак	обед	Итого за день
Понедельник-1	46,1	58,42	104,52	52,03	63,07	115,1
Вторник-1	53,19	64,9	118,09	53,52	69,99	123,51
Среда-1	59,02	53,55	112,57	62,64	55,74	118,38
Четверг-1	64,15	43,86	108,01	66,84	47,23	114,07
Пятница-1	67,15	37,09	104,24	69,75	44,36	114,11
Понедельник-2	53,66	79,94	133,6	57,43	88,26	145,69
Вторник-2	49,95	47,12	97,07	56,78	50,64	107,42
Среда-2	70,89	61,63	132,52	75,2	91,99	167,19
Четверг-2	33,17	64,72	97,89	34,74	70,44	105,18
Пятница-2	54,73	41,05	95,78	58,74	44,18	102,92
Средняя цена	55,2	55,23	110,43	58,77	62,59	121,36

Таблица 4

День и номер недели	по ценам муниципальных закупок г.Волгодонск			по ценам оператора питания ООО "Рынок"		
	завтрак	обед	Итого за день	завтрак	обед	Итого за день
Понедельник-1	36,72	57,38	94,1	30,93	47,57	78,5
Вторник-1	41,42	66,78	108,2	33,9	65,43	99,33
Среда-1	57,79	48,12	105,91	48,72	52,82	101,54
Четверг-1	59,95	39,28	99,23	43,03	33,07	76,1
Пятница-1	64,18	40,75	104,93	54,24	36,61	90,85
Понедельник-2	48,59	68,91	117,5	43,23	69,54	112,77
Вторник-2	48,32	57,99	106,31	32,69	42,01	74,7
Среда-2	59,97	70,72	130,69	49,04	50,84	99,88
Четверг-2	34,98	59,41	94,39	28,84	63,9	92,74
Пятница-2	51,06	45,82	96,88	45,09	35,35	80,44
Средняя цена	50,3	55,52	105,82	40,97	49,71	90,68

3. Химический состав варианта типового меню (завтрак и обед в школе) обеспечения питанием детей, обучающихся по программам начального образования (в возрасте 7-10 лет).

Химический состав варианта типового меню (завтрак и обед в школе) обеспечения питанием детей, обучающихся по программам начального образования (в возрасте 7-10 лет) представлен в Таблицах 10, 11, 12.

Типовое цикличное 10-ти дневное меню на основе регионального рациона питания для организации питания детей начальных классов в общеобразовательных организациях для каждого из 2-х приемов пищи (завтрак, обед) и вариант его реализации представлены в отдельном файле.

Химический состав варианта типового меню (завтрак и обед в школе) в возрасте 7-10 лет

Таблица 10

Наименование дней недели, приемов пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за Завтрак	610	12,78	17,45	62,09	460,93	0,16	15,99	106,10	1,21	387,73	308,74	56,94	5,42
Итого за Обед	800	24,21	25,90	111,28	778,01	0,31	54,44	22,00	6,64	130,97	380,58	116,49	7,16
Всего за Понедельник-1	1410	36,99	43,35	173,38	1238,94	0,47	70,43	128,10	7,85	518,70	689,31	173,43	12,59
Итого за Завтрак	490	25,69	26,44	67,72	613,84	0,53	7,65	189,96	3,27	370,11	494,71	94,17	4,21
Итого за Обед	740	32,75	17,62	71,69	578,55	0,46	36,55	57,84	7,43	101,08	423,26	109,02	4,85
Всего за Вторник-1	1230	58,44	44,05	139,41	1192,39	0,98	44,19	247,80	10,70	471,18	917,97	203,19	9,06
Итого за Завтрак	542	19,52	17,05	76,30	539,57	0,33	40,69	18,30	2,78	89,30	285,80	81,94	5,51
Итого за Обед	760	40,55	26,71	101,47	816,00	0,48	21,17	116,29	5,97	94,92	458,34	106,04	8,48
Всего за Среда-1	1302	60,08	43,76	177,77	1355,57	0,81	61,86	134,59	8,75	184,22	744,14	187,98	14,00
Итого за Завтрак	495	28,51	21,07	51,07	511,99	0,19	41,07	137,15	1,22	568,90	506,55	76,05	1,55
Итого за Обед	790	24,27	17,74	98,08	649,35	0,50	115,00	4952,00	6,35	106,87	401,05	93,98	8,86
Всего за Четверг-1	1285	52,78	38,82	149,14	1161,34	0,68	156,07	5089,15	7,56	675,77	907,60	170,02	10,41
Итого за Завтрак	537	26,35	25,98	84,23	679,28	0,60	34,95	15,90	5,11	117,90	383,31	100,86	6,06
Итого за Обед	710,00	22,60	14,57	109,15	660,27	0,40	32,46	43,30	5,23	199,83	398,61	100,71	5,62
Всего за Пятница-1	1247,00	48,95	40,54	193,39	1339,55	1,00	67,41	59,20	10,34	317,73	781,92	201,57	11,68
Итого за Завтрак	495,00	20,30	16,39	68,93	507,91	0,40	38,29	52,96	3,07	309,37	404,40	96,88	3,13
Итого за Обед	790,00	32,91	23,95	75,57	658,59	0,40	116,42	60,00	5,31	203,24	429,60	117,83	9,66
Всего за Понедельник-2	1285,00	53,22	40,33	144,51	1166,50	0,79	154,72	112,96	8,37	512,60	834,01	214,71	12,79
Итого за Завтрак	587,00	24,61	17,23	73,56	556,78	0,30	20,81	80,00	2,97	222,86	324,46	68,95	5,89
Итого за Обед	790,00	36,23	33,49	101,55	855,99	0,39	29,81	133,20	4,48	262,21	537,99	129,89	7,12
Всего за Вторник-2	1377,00	60,84	50,72	175,10	1412,77	0,68	50,62	213,20	7,45	485,07	862,45	198,84	13,01
Итого за Завтрак	500,00	33,70	20,49	95,39	704,58	0,90	130,76	7923,66	3,91	314,48	694,15	127,63	10,36
Итого за Обед	790,00	32,21	19,54	103,08	719,44	0,53	49,84	52,40	8,80	190,66	513,33	167,02	5,84
Всего за Среда-2	1290,00	65,91	40,03	198,47	1424,02	1,44	180,60	7976,06	12,71	505,14	1207,48	294,65	16,19
Итого за Завтрак	505,00	25,89	16,97	94,19	630,87	0,48	6,30	45,70	2,60	172,16	442,26	184,05	6,75
Итого за Обед	760,00	22,62	30,69	80,75	696,59	0,84	60,25	0,00	6,80	90,16	387,78	116,62	8,72
Всего за Четверг-2	1265,00	48,51	47,66	174,94	1327,47	1,32	66,55	45,70	9,40	262,32	830,04	300,67	15,47
Итого за Завтрак	615,00	14,61	20,71	76,16	552,39	0,21	8,66	121,00	1,35	430,20	391,11	85,07	5,95
Итого за Обед	820,00	29,69	29,02	119,12	859,03	0,64	18,20	64,63	11,12	152,74	344,65	112,44	8,81
Всего за Пятница-2	1435,00	44,30	49,73	195,28	1411,41	0,85	26,86	185,63	12,47	582,94	735,76	197,50	14,76

Таблица 10 (продолжение)

Наименование показателей	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за завтрак	231,97	199,78	749,64	5 758,14	4,08	345,17	8 690,73	27,48	2 982,99	4 235,49	972,54	54,83
Среднее значение за завтрак	23,20	19,98	74,96	575,81	0,41	34,52	869,07	2,75	298,30	423,55	97,25	5,48
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	16%	31%	52%									
Выполнение проекта СанПиН 2020, % от суточной нормы	30,13%	25,29%	22,38%	24,50%	37,10%	57,53%	124,15%	27,48%	27,12%	38,50%	38,90%	45,69%
Выполнение МР, % от суточной нормы	29%	25,7%	24%	25%	29%	40%	112%	25%	26%	31%	35%	41%
Итого за обед	298,05	239,21	971,74	7 271,81	4,94	534,14	5 501,66	68,13	1 532,68	4 275,19	1 170,03	75,13
Среднее значение за обед	29,80	23,92	97,17	727,18	0,49	53,41	550,17	6,81	153,27	427,52	117,00	7,51
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	16%	30%	53%									
Выполнение проекта СанПиН 2020, % от суточной нормы	38,71%	30,28%	29,01%	30,94%	44,93%	89,02%	78,60%	68,13%	13,93%	38,87%	46,80%	62,61%
Выполнение МР, % от суточной нормы	38%	31%	31%	32%	35%	62%	71%	61%	13%	31%	42%	56%
Итого Завтрак + Обед	530,02	438,99	1 721,38	13 029,95	9,02	879,31	14 192,39	95,61	4 515,67	8 510,68	2 142,57	129,96
Среднее значение Завтрак + Обед	53,00	43,90	172,14	1 303,00	0,90	87,93	1 419,24	9,56	451,57	851,07	214,26	13,00
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	16%	30%	53%									
Выполнение проекта СанПиН 2020, % от суточной нормы	68,83%	55,57%	51,38%	55,45%	82,03%	146,55 %	202,75%	95,61%	41,05%	77,37%	85,70%	108,30 %
Выполнение МР, % от суточной нормы	67%	56%	55%	57%	64%	103%	182%	86%	39%	62%	77%	98%
Распределение ЭЦ	Норма	Факт										
Завтрак	20-25%	24,50%										
Обед	30-35%	30,94%										

Химический состав (расширенный) варианта типового меню (завтрак в школе)
обеспечения питанием детей, обучающихся по программам начального
образования (в возрасте 7-10 лет)

Таблица 11

Наименование веществ		Итого (без учета потерь)	Химсостав с учетом потерь	Потребность по МР 2.3.1.2432- 08	Доля от МР 2.3.1.2432- 08, %
Холестерин (мг)		106,3	85,1	300	28,4%
Витамины (мг)	В2	0,7	0,5	1,2	43,5%
	В-каротин	2,2	1,7	5	34,7%
	D (мкг)	1,0	0,9	10	9,2%
Пищевые волокна (г)		5,6	5,6	15	37,3%
Флавоноиды (мг)		0,0	0,0	150	0,0%
Микроэлементы (мкг)	I	44,4	31,1	120	25,9%
	Se	8,7	8,7	40	21,8%
	F	68,5	68,5	1000	6,9%
	Zn	2253,7	2253,7	10000	22,5%
ПНЖК (г)	Омега 3	0,5	0,5	1,9	23,9%
	Омега 6	2,4	2,4	9,3	26,0%

Химический состав (расширенный) варианта типового меню (обед в школе)
обеспечения питанием детей, обучающихся по программам начального
образования (в возрасте 7-10 лет)

Таблица 12

Наименование веществ		Итого (без учета потерь)	Химсостав с учетом потерь	Потребность по МР 2.3.1.2432- 08	Доля от МР 2.3.1.2432- 08, %
Холестерин (мг)		73,5	58,8	300	19,6%
Витамины (мг)	В2	0,4	0,3	1,2	27,1%
	В-каротин	5,7	4,6	5	91,6%
	D (мкг)	1,2	1,1	10	10,8%
Минеральные вещества (мг)	Ca	241,2	229,1	1100	20,8%
	P	452,8	362,2	1100	32,9%
	Mg	119,5	107,6	250	43,0%
	K	1180,6	1062,5	2500	42,5%
	Fe	7,7	6,9	12	57,8%
Пищевые волокна (г)		8,2	8,2	15	54,6%
Флавоноиды (мг)		0,0	0,0	150	0,0%
Микроэлементы (мкг)	I	114,9	80,4	120	67,0%
	Se	8,1	8,1	40	20,3%
	F	181,4	181,4	1000	18,1%
	Zn	2816,0	2816,0	10000	28,2%
ПНЖК (г)	Омега 3	0,3	0,3	1,9	18,0%
	Омега 6	5,3	5,3	9,3	57,5%

Итого за Завтрак	450	30,13	29,30	68,02	658,67	0,55	8,88	285,66	3,51	386,76	561,32	98,49	5,16	362,24
Обед														
24М	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,47	3,08	1,50	0,02	8,72		1,54	7,63	13,90	8,74	0,37	40,67
96 М	Расстольник ленинградский (на курином бульоне)	250	10,80	3,63	17,25	0,13	17,31	33,84	1,62	31,51	132,19	27,34	1,53	233,10
229М	Рыба, тушённая с овощами, (горбуша)	180	17,44	10,27	5,21	0,20	7,37	24,00	3,65	36,07	195,27	43,78	1,06	741,00
350М	Кисель из вишни 200/11	200	0,26	0,04	25,07	0,01	3,15		0,06	11,37	6,30	5,46	0,15	3,57
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	0,05		66,30	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	0,08	0,00	85,33	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40
Итого за Обед		760	34,18	17,82	80,22	0,49	36,55	57,84	7,66	106,68	451,36	118,02	5,50	1018,74
Всего за Вторник - 1		1210	64,31	47,12	148,24	1,04	45,43	343,50	11,17	493,43	1012,67	216,51	10,66	1380,98
День/неделя: Среда - 1														
Завтрак														
268М/лп	Шницель мясной	80	12,98	12,69	12,16	0,08		214,89	1,89	18,37	134,58	21,80	2,20	48,50
36Ж/лп	Соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	0,02	3,75		0,11	6,28	8,48	4,90	0,24	
312М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	0,16	26,54	133,89	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	22,52
71 М	Помидоры сырные порционные	30	0,33	0,06	1,14	0,02	7,50		0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	39,90
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	18,48	0,06	0,00	88,40	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Мармелад	15	0,02		11,91		48,15			0,60	0,15	0,30	0,06	
37М/лп	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	0,00	2,90	50,27	0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
Итого за Завтрак		552	20,28	17,14	80,92	0,35	40,69	18,30	2,91	91,60	294,50	85,24	5,71	111,06
Обед														
65М	Салат из моркови, яблок и апельсинов	60	0,65	3,10	6,55	0,03	9,00		1,52	15,80	25,46	17,40	0,54	803,00
113М	Суп-лапша домашняя	250	13,29	2,86	14,53	0,19	1,70	137,04	1,33	25,31	103,37	6,57	1,08	44,60
291 М	Плов с мясом птицы (кури)	200	21,83	19,95	37,54	0,15	6,47	418,00	2,36	25,32	239,91	50,37	2,32	259,40
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	0,02	4,00	92,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	0,05		66,30	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40
Итого за Обед		780	41,99	26,91	110,00	856,63	0,52	21,17	116,29	6,20	100,52	486,44	115,04	9,13	1107,40
Всего за Среда-1		1332	62,27	44,05	190,93	1418,30	0,86	61,86	134,59	9,11	192,12	780,94	200,28	14,85	1218,46
День/неделя: Четверг-1															
	Завтрак														
22М	Запеканка творожная с морковью	160	19,33	11,03	25,26	281,81	0,09	2,07	66,15	0,87	195,93	262,40	40,70	1,08	615,94
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	0,01	0,06	15,00	0,05	13,20	9,15	1,35	0,03	16,05
379М/колп	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00	0,10	124,77	90,00	14,00	0,14	22,00
15 М	Сыр порционный	20,00	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,20	200,00	128,00	9,00	0,20	51,60
399 М	Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,20	35,00	3,00	17,00	11,00	0,10	10,00
	Хлеб пшеничный 30	40	3,04	0,35	18,48	88,4	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Завтрак		535,00	31,55	21,43	69,55	600,39	0,25	41,07	137,15	1,74	578,10	541,35	89,25	2,35	715,59
Обед															
23 М	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,10	2,08	40,09	0,03	14,95		1,62	20,02	14,88	11,12	0,53	57,19
88 М	Ши из свежей капусты с картофелем	250	2,15	3,20	10,27	79,83	0,07	33,60		1,54	36,24	50,08	24,21	0,92	226,40
282 М	Оладьи из пшена с морковью	80	11,82	7,97	9,46	157,63	0,21	20,45	4940,00	1,67	16,32	207,41	19,59	4,49	5302,70
309 М	Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09	12,00		0,80	11,51	45,50	8,23	0,83	13,50
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40
342М/колп	Компот из св/мор ягод (черн.смород.)200/15	200	0,23	0,05	17,62	68,59	0,01	46,00		0,17	8,28	7,59	7,13	0,34	3,91
Итого за Обед		810	25,70	17,95	106,61	689,98	0,53	115,00	4952,00	6,58	112,47	429,15	102,98	9,51	5604,10
Всего за Четверг-1		1345	57,26	39,38	176,16	1290,37	0,78	156,07	5089,15	8,31	690,57	970,50	192,22	11,86	6339,69
День/неделя: Пятница-1															
	Завтрак														
260М/колп	Гуляш из говядины	80	15,13	16,66	2,14	219,08	0,07	2,85		2,15	10,15	156,34	20,88	2,31	63,20
71 М	Огурец свежий	30	0,10	0,03	1,10	7,00	0,01	2,10		0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	3,00
302 М	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	
377М/колп	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
434 М/начин	Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,60	2,36	42,80	83,18	26,84	0,86	4,00

Итого за Завтрак		527	31,01	24,91	96,77	738,61	0,71	8,41	1,60	5,37	85,47	481,58	201,84	9,25	70,34
Обед															
52 M	Салат из свежих отварной	60	0,86	2,06	5,02	41,92	0,01	5,70		0,94	28,45	26,05	12,98	0,86	1,14
151 M	Уха ростовская	250	9,59	5,68	19,46	168,18	0,18	26,68	4,30	2,82	28,82	163,90	43,33	1,49	37,30
203M/кол	Макаронные изделия отварные с сыром 140	150	7,91	6,13	33,89	223,08	0,09	0,08	39,00	0,81	112,06	107,36	12,30	0,89	15,60
348M/кол	Компот из яблок	200	0,46	0,10	28,13	116,10	0,03			0,10	16,00	25,80	8,40	0,64	1,20
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40
Итого за Обед		730,00	24,03	14,77	117,69	700,91	0,44	32,46	43,30	5,46	205,43	426,71	109,71	6,27	55,64
Всего за Пятница-1		1257,00	55,04	39,68	214,46	1439,52	1,15	40,87	44,90	10,83	290,90	908,29	311,55	15,52	125,98
День/неделя: Понедельник-2															
Завтрак															
71 M	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50		0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	39,90
239 M	Тефтели рыбные (горбуша)	100,00	10,86	8,25	12,31	167,36	0,18	3,18	20,60	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72	22,35
312 M	Картофельное пюре	150,00	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	22,52
382M/кол	Какао на молоке	200,00	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66	39,66
	Пастала вафельная	15,00	0,08	0,36	12,00	48,60	0,064	0	0	0,52	3,15	1,65	1,05	0,24	
	Хлеб пшеничный 30	40	3,04	0,36	18,48	83,4	0,064	0	0	9,2	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Завтрак		535,00	23,34	16,75	87,41	596,31	0,46	38,29	52,96	3,59	318,57	439,20	110,08	3,93	124,43
Обед															
67 M	Винегрет овощной	60,00	0,76	3,09	4,01	47,48	0,03	7,50		1,39	19,89	22,22	11,91	0,50	141,52
98 M	Суп крестьянский с крупой (на курином бульоне)	250,00	10,96	3,59	10,83	120,07	0,10	20,79	36,00	1,56	41,69	112,18	21,84	1,32	233,85
250M/кол	Бекфстроганов	80,00	12,52	13,36	3,94	186,09	0,07	1,93	8,00	1,24	22,82	137,71	17,94	1,93	8,56
321 M	Катюша тушеная	150,00	3,90	3,11	13,94	101,95	0,09	82,20	16,00	0,36	90,34	67,90	34,44	1,36	110,16
	Сол. фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	0,40
	Хлеб пшеничный	40,00	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40
Итого за Обед		810,00	34,35	24,15	84,11	699,22	0,44	116,42	60,00	5,54	208,84	457,70	126,83	10,31	494,49
Всего за Понедельник-2		1345,00	57,69	40,90	171,52	1295,53	0,89	154,72	112,96	9,12	527,40	896,91	236,91	14,24	618,92
День/неделя: Вторник-2															
Завтрак															
233 M	Сырники с морковью	185,00	21,62	16,34	24,19	334,67	0,20	2,01	80,00	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04	665,03
378K	Солс ягодный	15,00	0,05	0,01	8,62	35,04	0,00	0,90		0,02	2,22	1,80	1,56	0,05	

Э77 М	Чай с лимоном	207,00	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90	0,00	0,00	0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	45,00
	Фрукты (яблоки)	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,05	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	3,30	45,00
	Итого за Завтрак	597,00	25,37	17,32	78,18	578,88	0,31	20,81	80,00	3,10	225,16	333,16	72,25	6,09	710,17	
	Обед															
65 М	Салат из моркови с сыром	60,00	4,13	6,69	2,62	88,43	0,03	2,01	32,20	1,54	161,30	112,81	21,40	0,49	796,12	
82М/кол	Борщ с картофелем и фасолью	250,00	2,73	3,31	14,05	97,86	0,09	21,60	89,00	1,52	44,82	72,82	28,34	1,30	231,14	
297М/кол	Фрикадельки из мяса птицы	80,00	21,62	20,02	6,32	292,38	0,12	2,20	89,00	0,53	19,11	188,21	25,19	2,03	57,50	
304 М	Рис отварной	150,00	3,80	2,72	40,00	199,65	0,04	0,00	12,00	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63	13,50	
342 М	Компот из свежих яблок200/12	200,00	0,16	0,16	15,90	66,68	0,01	4,00	0,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,92	12,00	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60		
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40	
	Итого за Обед	810,00	37,66	33,69	110,08	896,63	0,42	29,81	133,20	4,71	267,81	566,09	138,89	7,77	1110,66	
	Всего за Вторник 2	1407,00	63,03	51,01	188,26	1475,50	0,74	50,62	213,20	7,81	492,97	899,25	211,14	13,86	1820,83	
	День/неделя: Среда 2															
	Завтрак															
	Перец болгарский	30,00	0,39	0,03	1,47	7,81	0,02	60,06	0,00	0,21	2,40	4,80	2,10	0,15	75,08	
16Ж	Запеченка картофельная с печенью	200,00	21,58	8,71	38,57	320,47	0,52	67,68	7896,00	1,25	42,50	422,38	62,44	8,58	8064,42	
331 М	Соус сметанный с томатом	30,00	0,57	1,23	2,26	22,70	0,02	1,38	8,00	0,08	8,22	8,69	2,55	0,11	17,56	
382М/кол	Какао на молоке	200,00	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66	39,66	
434 М/начин	Булочка с орехами пониженной калорийности	40,00	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,60	2,36	42,80	83,18	26,84	0,86	4,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40		
	Итого за Завтрак	520,00	35,28	20,69	105,05	751,58	0,93	130,76	7923,66	4,17	319,08	711,55	134,23	10,76	8200,72	
	Обед															
63 К	Салат из свежих с черносливом орехами	60,00	1,99	7,34	7,91	106,08	0,04	5,16	0,00	3,07	31,79	50,18	29,20	0,96	0,90	
103 М	Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне)	250,00	10,80	3,69	21,09	161,10	0,14	17,02	31,50	1,70	30,09	120,16	25,52	1,52	230,27	
234М/кол	Котлета Рыбная (минтай)	100,00	13,04	4,91	15,44	158,78	0,12	0,33	6,60	2,38	44,68	188,79	47,60	0,83	6,60	
312 М	Картофельное пюре	150,00	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	22,52	

61 К	Салат из моркови с мясом	60,00	0,78	5,09	10,59	92,33	0,04	1,95		2,42	20,13	37,03	19,86	0,63	780,72
102 М	Суп картофельный с горохом (на курином бульоне)	250,00	5,87	5,55	19,28	150,87	0,23	11,51		2,45	36,57	106,78	38,27	1,98	201,90
294 М	Котлеты рубленые из мяса птицы (кури)	80,00	12,68	12,19	11,84	208,00	0,15	0,65	39,13	4,75	43,48	58,18	16,15	2,63	68,09
309 М	Макаронные изделия отварные	150,00	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12,00	0,80	11,51	45,50	8,23	0,81	13,50
342 М	Компот из свежих яблок200/12	200,00	0,16	0,16	15,90	66,68	0,01	4,00		0,08	6,40	4,40	3,60	0,92	12,00
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40
350 М	Суп молочный	30,00	0,78	2,59	2,86	37,95	0,03	0,09	13,50	0,08	20,14	17,16	2,63	0,06	16,80
Итого за Обед		840,00	31,13	29,22	127,65	899,66	0,67	18,20	64,63	11,35	158,34	372,75	121,44	9,46	1093,41
Всего за Питание 2		1465,00	46,50	50,02	208,43	1474,15	0,90	26,86	185,63	12,83	590,84	772,56	209,80	15,61	1246,08
Итого		13446,00	563,69	473,15	1880,12	14095,40	9,74	854,01	14433,79	100,42	4598,39	9113,76	2387,96	144,03	22096,45

	Итого за завтрак	249,81	231,58	814,25	6 372,56	4,40	319,86	8 932,13	29,82	3 002,12	4 508,07	1 114,13	61,25
	Среднее значение за завтрак	24,98	23,16	81,42	637,26	0,44	31,99	893,21	2,98	300,21	450,81	111,41	6,13
	Соотношение ЕЖУ в % от ЭЦ	16%	33%	51%									
	Выполнение СанПиН 2020	32,44%	29,31%	24,31%	27,12%	39,97%	53,31%	127,60%	29,82%	27,29%	40,98%	44,57%	51,04%
	Выполнение МР, % от суточной нормы	32%	29,8%	26%	28%	31%	37%	115%	27%	26%	33%	40%	46%
	Итого за обед	313,88	241,58	1 065,87	7 722,84	5,35	534,14	5 501,66	70,60	1 596,28	4 605,69	1 273,83	82,78
	Среднее значение за обед	31,39	24,16	106,59	772,28	0,53	53,41	550,17	7,06	159,63	460,57	127,38	8,28
	Соотношение ЕЖУ в % от ЭЦ	16%	28%	55%									
	Выполнение СанПиН 2020	40,78%	30,58%	31,82%	32,86%	48,60%	89,02%	78,60%	70,60%	14,51%	41,87%	50,95%	68,98%
	Выполнение МР, % от суточной нормы	40%	31%	34%	34%	38%	62%	71%	64%	14%	33%	46%	62%
	Итого день	563,69	473,15	1 880,12	14 095,40	9,74	854,01	14 433,79	100,42	4 598,39	9 113,76	2 387,96	144,03
	Среднее значение за день	56,37	47,32	188,01	1 409,54	0,97	85,40	1 443,38	10,04	459,84	911,38	238,80	14,40
	Соотношение ЕЖУ в % от ЭЦ	16%	30%	53%									
	Выполнение СанПиН 2020	73,21%	59,89%	56,12%	59,98%	88,57%	142,33%	206,20%	100,42%	41,80%	82,85%	95,52%	120,03%
	Выполнение МР, % от суточной нормы	72%	61%	60%	62%	70%	100%	186%	90%	40%	66%	86%	108%
	Усредненная потребность в пищевых веществах для	63	70	305	2 100	1,1	60	700	10	1 100	1 100	250	12
	Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-	77	79	335	2 350	1,1	60	700	10	1 100	1 100	250	12
	Кoeffициент потерь	0,8	0,9	0,97		0,8	0,7	0,9	0,9	0,95	0,8	0,9	0,9
	МР - потери	78,8	77,8	314,4	2 272,7	1,4	85,7	777,8	11,1	1 157,9	1 375,0	277,8	13,3
	Распределение ЭЦ												
	Завтрак		27,12%	20-25%									
	Обед		32,86%	30-35%									

Примечание. Рекомендуется на каждый прием пищи выдавать стандартную порцию сахара

Рецептуры с пометкой /ион- рецептуры на основе нижеуказанных ингредиентов, со сниженным содержанием жиров, соли, сахара

Использованная литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.Г.И. изд. Делла плюс, 2017г.

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

Варианты реализации типового Десятидневного меню для обучающихся общеобразовательных организаций Ростовской области (возраст 7-10 лет).

Тип блюда	Выход грамм (не менее)	Вариант 1			Вариант 2			Вариант 3		
		День/неделя: Понедельник-1								
Завтрак										
Каша (сухая) молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	200	120М	Суп молочный с макаронными изделиями	198 К	Каша пшеница с курагой	194 К	Каша манная с яблоками			
	Напитки горячие (чай, отвары), в т.ч. с лимонам, шиповником. сахар (не более 12 г)	180	376М/коп	Чай с сахаром 200/12	482 К	Отвар из шиповника	465 К	Глинтвейн		
	Порционное блюдо (сыр, масло)	15	15М	Сыр порционный	15М	Сыр порционный	15М	Сыр порционный		
	Порционное блюдо (сыр, масло)	10	14М	Масло порциями	14М	Масло порциями	14М	Масло порциями		
	Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный		Батон йодированный		Хлеб пшеничный		
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (яблоки)		Фрукты (яблоки)		Фрукты (банан)			
Обед										
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	50	45М	Салат из свежей капусты	37 М	Винегрет с сельдью	109 К	Салат фруктовый			
	Щи, борщи, супы овощные	200	82М/коп	Борщ из свежей капусты с картофелем	87 М	Щи из свежей капусты	131 К	Суп из овощей		
	Блюдо из мяса (рубленые), в том числе с соусом	80	268М/коп	Биточек мясной (говядина)	305 К	Тефтели из говядины	220 М	Шницель мясной (говядина)		
	Соусы, подливки	10		Сметана		Соус				
	Рисовая (горячая) из круп, овощей, картофеля (горячая) в том числе с макаронных изделий	150	304М	Рис отварной	341 К	Каша гречневая рассыпчатая	302 М	Каша перловая рассыпчатая		
Копчености (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)	180	342М/коп	Компот из свежих яблок 200/12	350 М	Кисель из вишни	473 К	Напиток витаминный			
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный			
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный			
День/неделя: Вторник-1										
Завтрак										
Блюдо из яиц, в том числе с колбасными изделиями, сыром, картофелем, овощами	150	212М/коп	Омлет натуральный запеченный с колбасой и помидорами	213 М	Омлет с запеченым картофелем 150/5	232 К	Омлет, с сыром запеченный			
	Овощи консервированные, поджаренные	20		Горошек зеленый консервированный		Кукуруза сахарная консервированная		Горошек зеленый консервированный		
	Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 12 г)	180	382М/коп	Какао на молоке	418 К	Кофейный напиток знаковый на молоке		Чай с молоком		
Выпечные изделия (в том числе с пониженной калорийностью) с орехами (с уменьшением выпечки хлеба)	30	434(начин рец 423)	Булочка с орехами пониженной калорийности	527 К	Курабье с орехами		Кекс с орехами			
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный		Батон йодированный		Хлеб пшеничный			
Обед										
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	50	24М	Салат из свежих помидоров и огурцов	82 К	Салат из свежих с растительным маслом	86 К	Салат из соевых огурцов с луком			

Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, растительными	200	96 М	Расолы из ленинградских (на курином бульоне)	102 М	Суп картофельный с горохом	140 К	Суп картофельный с фрикадельками
Блюдо из рыбы с крупами, овощами, картофелем (в том числе с подвариваемой из свежих овощей, салатов)	150	229М	Рыба, тушеная с овощами, (порция) 80/100	253 К, 169 К	Рыба припущенная в молоке, котлеты картофельные 80/150	255 К, 368 К - соус 354 К	Кисель рыбные отварные (пикша) с соусом молочным, картофельное пюре
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)	180	350М	Кисель из вишни 200/11	388 М	Напиток из плодов шиповника	454 К	Компот из плодов сухих (чернослав)
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный
День/неделя: Среда-1							
Завтрак							
Блюдо из мяса (рубленое), в том числе с соусом	80	268М/иоп	Шницель мясной	308 К	Фрикадельки мясные	278 М	Тефтели из говядины
Соусы, подливы	15	363К/иоп	Соус томатный	368 К	Соус молочный		Сметана
Блюдо/гарниры из картофеля (в том числе с подвариваемой из свежих овощей, салатов)	150	312М	Картофельное пюре	169 К	Котлеты картофельные	125 М	Картофель отварной с зеленью
Овощи закрытого грунта порционные (подвариваемая или салат)	20	71 М	Помидоры св. порционные	38 К	Перец сладкий порционный	71 М	Огурцы свежие порционные
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Батон йодированный
Кондитерские изделия(пастила, мармелад, итд) в индивидуальной упаковке	10		Мармелад		Пастила		Зефир
Напитки горячие (чай, отвары), в т.ч. с лимонном, шиповником, сахар (не более 12 г)	180	377М/иоп	Чай с лимоном	420 К	Чай с сахаром	482 К	Отвар из шиповника
Обед							
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	50	65М	Салат из моркови, яблок и апельсина	45 М	Салат из белокочанной капусты	54 М	Салат из свеклы с орехами
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, растительными	200	113М	Суп-лапша домашняя	102 М	Суп картофельный с рисом200/10	135 К	Суп картофельный с фасолью
Блюдо из птицы с крупами, овощами, картофелем (в том числе с подвариваемой из свежих овощей, салатов)	200	291 М	Циц с мясом птицы (куры)	290М 330М 309М	Грудки куриные, тушеные в сметанном соусе с макаронами отварными	322 К, 304М	Курица в сырном соусе, с рисом отварным
Соусы, напитки	150		Сок фруктовый		Нектар фруктовый		Сок яблочный
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный
Завтрак							
Завтрак							
Блюдо из творога, в том числе с поливкой, соусом	150	224М	Запеканка творожная с морковью	243 К	Сырники из творога	240 К	Пудинг из творога запеченный
Подливы, соусы	15		Сметана		Сметана	371 К	Молоко ступенное
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 12 г)	180	379М/иоп	Кофейный напиток с молоком	382 М	Какао с молоком	415 К	Какао-напиток на молоке

Порционное блюдо (сыр, масло)	15	15 М	Сыр порционный	14М	Масло топленое	15 М	Сыр порционный
Фрукты свежие, ягоды	100	399 М	Фрукты (мандринки)		Фрукты (Яблоко)		Фрукты (яблоки)
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
Обед							
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	50	23 М	Салат из свежих помидоров	29 М	Салат из сморков оливок	59 К	Салат из моркови с сахаром со сметаной
Щи, борщи, супы овощные	200	88 М	Щи из свежей капусты с картофелем	82 М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	131 К	Суп овощной
Блюдо из печени, печени и мяса (рубленные), в том числе с соусом	80	282 М	Оладьи из печени с морковью	255 М	Печень по-строгановски(40/40)	261 М	Печень тушеная в соусе
Блюдо (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с поджаренной из свежих овощей, салатов	150	309 М	Макаронные изделия отварные	302 М	Каша пшеница рассыпчатая	308 М	Фасоль отварная с луком
Шаш с соусом)	20		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)	180	342М/млп	Компот из сморк ягод (черн. смор.)200/15	429 К	Кисель яблочный	449 К	Компот из плодов свежих
День/неделя: Пятница-1							
Завтрак							
Блюдо из мяса, порционные или мелкнпорционные, в том числе с соусом	80	260М/млп	Гуляш из говядины	277 К	Говядина в кисло-сладком соусе 40/40	250 М	Бефстроганов
Овощи закрытого грунта порционные (поджаренные или салаты)	20	71 М	Огурец свежий	71 М	Помидоры свежие порционные	38 К	Перец сладкий свежий порционный
Блюдо/гарниры из картофеля (в том числе с поджаренной из свежих овощей, салатов)	150	312 М	Картофельное пюре	125 М	Картофель отварной с зеленью	169 К	Котлеты картофельные
Напитки горячие (чай, отвары), в т.ч. с лимоном, шиповником, сахар (не более 12 г)	180	377М/млп	Чай с лимоном	465 К	Глинтвейн	482 К	Отвар из шиповника
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
Выпечные изделия (в том числе с пониженной калорийностью) с орехами (с уменьшенным выдичи хлеба)	30	434 М(начин ред. 423М)	Булочка с орехами пониженной калорийности	434 (начинка ред. 416)	Рулет ореховый пониженной калорийности	519 К	Кежс ореховый с апельсинами.
Обед							
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	50	52 М	Салат из свежих отварной	71 М	Нарезка овощная	43 К	Салат витаминный с растительным маслом
Супы рыбные	200	151 М	Уха ростовская	104 М	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	101 М	Суп рыбный
Блюдо из круп, макарон, в т.ч. с сыром, творогом	150	203М/млп	Макаронные изделия отварные с сыром 140/10	218 М	Вареники ленивые отварные	208 м	Дашевник с творогом
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)	180	348М/млп	Компот из клюва	451 К	Компот из свежих яблок 180/11	349 М	Компот из сухофруктов 180/11
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный
День/неделя: Понедельник 2							
Завтрак							

Овощи закрытого грунта порционные (поджаренные или салат)	20	71 М	Помидоры с порционными	38 К	Перец сладкий свежий порционный	71 М	Огурец свежий
Блюдо из рыбы (рублиenne)	80	239 М	Треска рыбные (горбуша)	234 М	Котлета рыбная (горбуша)	250 К	Суфле рыбное
Блюдо/гарниры из картофеля (в том числе с поджаренной из свежих овощей, салатом)	150	312 М	Картофельное пюре	166 К	Картофель запеченный в сметанном соусе	351 К	Картофель по-деревенски
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 12 г)	180	382М/ног	Какао на молоке	419 К	Кофейный напиток из цикория с молоком	418 К	Кофейный напиток злаковый на молоке
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный		Батон йодированный		Хлеб пшеничный
Кондитерское изделие (пастиль, мармелад, шнд)	10		Пастиль вишневая		Зефир		Мармелад
Обед							
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	50	67 М	Винегрет овощной	47 М	Салат из квашеной капусты	37 М	Винегрет с сельдью
Супы картофельные с крупами бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	200	98 М	Суп крестьянский с крупой (на курином бульоне)	123 К	Рассольник домашний	126 К	Суп-пюре из цветной капусты
Блюдо из мяса, порционные или, мелкопорционные, в том числе с соусом	80	250М/ног	Бефстроганов	260 М	Гуляш из говядины 40/40	277 К	Говядина в кисло-сладком соусе 40/40
Блюдо/гарниры из овощей	150	321 М	Капусту тушеная	172 К	Крокеты из моркови с луком	143 М	Рагу из овощей
Соки, нектары	150		Сок фруктовый		Сок яблочный		Нектар фруктовый
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
День/неделя: Вторник-2							
Завтрак							
Блюдо из творога, в том числе с поливкой, соусом	150	233 М	Сырники с морковью	240 К	Творог из творога запеченный	224 М	Запеканка творожно-морковная
Соусы, поливки	15	378К	Соус яблочный	371 К	Молоко ступенное		Сметана
Напитки горячие (чай, отвары), в т.ч. с лимонном, шиповником, сахар (не более 12 г)	180	377 М	Чай с лимоном	482 К	Отвар из шиповника	420 К	Чай с сахаром
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Батон йодированный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (яблоки)		Фрукты (апельсин)		Фрукты (банан)
Обед							
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	50	65 М	Салат из моркови с сыром	75 К	Салат из редиса и огурцов	109 К	Салат фруктовый
Щи, борщи, супы овощные	200	82М/ног	Борщ с картофелем и фасолью	99 М	Суп из овощей	157 К	Щи из свежей капусты со сметаной 200/10
Блюдо из птицы (рублиenne)	80	297М/ног	Фрикадельки из мяса птицы	294 М	Котлеты рубленые из мяса птицы (куры)	309 К	Вяочки рубленые из курицы
Закуски (гарниры) из круп, овощей, мясорыбных изделий (в том числе с поджаренной из свежих овощей, салатом)	150	304 М	Рис отварной	218 К	Пюре из бобовых	302 М	Каша гречневая рассыпчатая
Напитки (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)	180	342 М	Компот из свежих яблок200/12	388 М	Напиток из плодов шиповника	428 К	Кисель фруктовый
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный

День/неделя: среда-2							
Завтрак							
Овощи закрытого грунта порционные (поджаренные или салат)	20	38 К	Перец сладкий свежий порционный	71 М	Огурец свежий	71 М	Помидоры св. порционные
Блины из пшена с крупами, овощами, картофелем (в том числе с поджаренной из свежих овощей, салатом)	150	162К	Запеканка картофельная с печеню	255 М 128 М	Печенье до с. проп.ложка, с картофельными пюре	282 М	Длинн. из пшена с морковью с картофелем печеным
Соус, подлива	15	331 М	Соус сметанный с томатом	168 К	Соус молочный	63К/нон	Соус томатный
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 12 г)	180	382М/нон	Какао на молоке	379М/нон	Кофейный напиток с молоком	419 К	Кофейный напиток из цикория с молоком
Выпечные изделия (в том числе с пониженной калорийностью) с орехами (с уменьшением выдачи хлеба)	30	434 М(начин рси 423М)	Булочка с орехами пониженной калорийности	434 М(начинка 4471 М)	Пирожок с вишневой начинкой пониженной калорийности	559 К	Ватрушка с творогом
Обед							
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	50	63 К	Салат из свежих с черносливом орехами	66 К	Салат из овощей с кукурузой	54 М	Салат из свежих с орехами
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	200	103 М	Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне)	102 М	Суп картофельный с рисом 200/10	132 К	Суп картофельный с горохом
Блины из рывы (рубленные), в том числе с соусом	80	234М/нон	Котлета рыбная (минтай)	250 К	Суфле рыбное	258 К	Фрикадельки рыбные (горбуша)
Гарниры (блины) овощные	150	312 М	Картофельное пюре	351 К	Картофель по-деревенски	166 К	Картофель запеченный в сметанном соусе
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)	180	349 М	Компот из сухофруктов 200/12	451 К	Компот из плодов свежих	428 К	Кисель фруктовый
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
День/неделя: четверг-2							
Завтрак							
Овощи закрытого грунта порционные (поджаренные или салат)	20	71 М	Огурец свежий		Перец сладкий		Помидор свежий
Блины из мяса птицы (рубленные)	80	279М/нон	Тефтели куриные (суры)	318 К	Котлеты рубленые из птицы	309 К	Биточки рубленые куриные
Блины (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с поджаренной из свежих овощей, салатом или с соусом)	150	302 М	Каша гречневая рассыпчатая	304 М	Рис отварной	342М	Макароня отварные
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 12 г)	180	379М/нон	Кофейный напиток с молоком		Какао на молоке	421 К	Чай с молоком
Кондитерские изделия (пастила, мармелад, итд) в индивидуальной упаковке	10		Мармелад		Зефир		Пастила
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Батон йодированный
Обед							
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	50	42 М	Салат картофельный с зеленым горошком	74 К	Икра овощная	73 К	Икра кабачковая
Щи, борщи, супы овощные	200	99 М	Суп из овощей	82 М	Борщ с фасолью и картофелем	85 М	Борщ зеленый

Блюда из мяса с крупами, овощами, картофелем (в том числе с поджаренной из свежих овощей, салатов)	150	250М/люл	Жаркое по домашнему (свинина)	284 М	Рис с картофелем и мясом	283 М	Макаронные изделия
Соус, нектары	150		Соус фруктовый		Нектар		Соус мясной
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный
День/неделя: Пятница 2							
Завтрак							
Каша (супы) молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	200	175 М	Каша молочная "Дружба" 200/5	179 М	Мюсли с яблоком	176 М	Каша вязкая с тыквой
Напитки горячие (чай, отвары), в т.ч. с лимонном, шиповником, сахар (не более 12 г)	180	370М/люл	Чай с сахаром 200/12		Чай с лимоном		Чай с шиповником
Порционное блюдо (сыр, масло)	10	3 М	Масло порционно	3 М	Масло порционно	3 М	Масло порционно
Порционное блюдо (сыр, масло)	15	15 М	Сыр порционный	15 М	Сыр порционный	15 М	Сыр порционный
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (груша)	3	Фрукты (яблоко)		Фрукты (банан)
Обед							
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	50	61 К	Салат из моркови с изюмом	34 М	Салат "Летний"	28 М	Салат "Восточный"
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	200	102 М	Суп картофельный с горохом (на крупном бульоне)	108 М	Суп картофельный с клецками (на крупном бульоне)	94 М	Рассольник
Блюда из птицы (рубленные) только туши/фарш из курицы, говядины, макаронных изделий (в том числе с поджаренной из свежих овощей, салатов)	80	294 М	Котлеты рубленные из мяса птицы (курица)	309 К	Выпечка рубленные из курицы	279М/люл	"Фарши куриные (курица)
Макаронные изделия (в том числе с поджаренной из свежих овощей, салатов)	150	309 М	Макаронные изделия отварные	341 К	Каша гречневая рассыпчатая	357 К	Рис с горошком
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)	180	342 М	Компот из свежих яблок 200/12	430 К	Кисель клюквенный	453 К	Компот из крупы
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный
Соусы, подливки	15	350 М	Соус молочный	370 К	Соус сливочный	363 К	Соус томатный

Прошито и пронумеровано
26 (двадцать шесть) листов.

И.о. министра общего и
профессионального
образования Ростовской
области

