

Приложение № 2
к контракту № РОО/ЛЕТО/2022
от 18 апреля 2022г.

СОГЛАСОВАНО:

и.о. Начальника МКУ

"Отдел образования

Октябрьского района

г. Ростов-на-Дону

Н.А. Ковалева



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКУ "Степцовая №1

г. Ростов-на-Дону"

Д.А. Губарева



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВРЕМЯ КАНИКУЛ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

С 7 ДО 11 ЛЕТ

2022 г.

Неделя первая.

№ ре-ры	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Минеральные вещества			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		Са	Р	С	В1	В2
	Понедельник										
	Завтрак										
209	Дяно вареное	40	5,08	3,55	0,28	63,00	22,00	76,80		0,03	0,09
14	Масло сливочное	20	0,08	6,20	0,13	66,00	2,40	3,00			0,01

15	Сыр полутвердый	30	5,90	6,80		21,60	264,00	180,00	0,21	0,01	0,09
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с м/с, с/с	210	5,03	2,47	34,93	160,71	131,67	165,19	1,17	0,08	0,02
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	4,40	3,83		
338	Фрукты по сезону	100	0,40	0,35	7,80	47,00	16,00	11,00	12,20	0,03	0,02
	Батон домашний	50	3,20	1,40	23,30	131,00	11,00	14,50		0,02	0,09
	Итого		19,82	20,79	81,64	551,31	461,27	454,89	17,41	0,17	0,32
	Обед										
102	Суп картофельный с горохом, с говядиной	200/30	3,09	3,16	6,64	88,95	74,14	150,48	4,66	0,36	0,03
250	Бефстроганов	75/75	13,20	16,10	5,12	193,33	53,32	221,15	0,70	0,05	0,09
309	Макаронные изделия отварные	150	3,68	3,01	21,45	112,30	4,86	37,17		0,03	0,25
71	Овощи по сезону	60	0,54	0,09	1,71	10,20	9,30	33,00	5,72	0,03	0,02
634/2004	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	13,94	85,95	24,18	4,40	2,90	0,01	0,01
Тех карта	Плюшка "Московская"	100	3,53	4,32	47,86	213,67	24,18	23,20	0,90	0,01	0,01
	Батон "Домашний"	70	4,16	1,82	30,29	170,30	14,30	18,85	0,00	0,03	0,12
	Итого		28,36	28,66	127,01	874,70	204,28	488,25	14,88	0,52	0,52
	Итого за день		48,18	49,45	208,65	1426,02	665,55	943,14	32,29	0,69	0,83
	Вторник										
	Завтрак										
15	Сыр полутвердый	25	2,95	3,40	0,00	10,80	132,00	90,00	0,11	0,01	0,05
244	Плов из отварной говядины	100/150	10,59	24,24	25,16	398,62	150,24	278,00	7,13	0,14	0,14
71	Овощи по сезону	60	0,54	0,09	1,71	10,20	9,30	33,00	4,72	0,03	0,02
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	4,40	3,83		
338	Фрукты по сезону	100	0,40	0,35	7,80	47,00	16,00	11,00	12,20	0,03	0,02
	Батон "Домашний"	50	3,20	1,40	23,30	131,00	11,00	14,50		0,02	0,09
	Итого		17,81	29,50	73,17	659,62	332,74	430,90	27,99	0,23	0,31
	Обед										
82	Борщ с капустой и картофелем, с говядиной	200/30	1,44	3,34	8,75	83,00	95,38	43,68	2,27	0,14	0,22
251	Поджарка из филе куриного	100/30	12,30	6,20	0,17	118,90	92,73	145,30	1,11	0,06	0,12
302	Каша гречневая	150	5,60	2,06	34,64	222,75	39,76	202,12		0,21	0,11

71	Овоши по сезону	60	0,54	0,09	1,71	10,20	9,30	33,00	2,72	0,03	0,02
389	Сок фруктовый	200	0,10		20,20	84,80	14,00	14,00	4,00	0,02	0,02
741/2004	Ватрушка с творогом	75	3,73	2,74	30,10	153,00	70,80	102,20	0,02	0,04	0,06
	Батон "Домашний"	70	5,32	3,36	32,62	183,40	15,40	20,30	0,00	0,00	0,00
	Итого		29,03	17,79	128,19	856,05	337,37	560,60	10,12	0,50	0,55
	Итого за день		46,84	47,29	201,36	1515,67	670,11	991,50	38,11	0,73	0,86
	Среда										
	Завтрак										
14	Масло сливочное	20	0,08	6,20	0,13	66,00	2,40	3,00			0,01
222	Пудинг из творога со сметаной	180/30	9,12	6,35	14,66	152,00	217,62	248,14	2,29	0,16	0,07
382	Какао с молоком	1/200	4,08	2,94	17,58	118,60	266,39	217,98	1,59	0,06	0,19
338	Фрукты по сезону	100	0,40	0,35	7,80	47,00	16,00	11,00	12,20	0,03	0,02
	Батон "Домашний"	50	3,20	1,40	23,30	131,00	11,00	14,50		0,02	0,09
	Итого		16,88	17,24	63,47	514,60	513,41	494,62	16,08	0,27	0,38
	Обед										
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	1,76	2,22	19,31	114,80	36,62	79,76	6,00	0,14	0,20
266	Бифштекс рубленый	90	17,47	16,85	5,41	264,91	21,48	160,27	0,12	0,15	0,14
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	56,01	139,80	2,73	121,89		0,04	0,02
71	Овоши по сезону	60	0,54	0,09	1,71	10,20	9,30	33,00	6,72	0,03	0,02
631/2004	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	13,94	85,95	24,18	4,40	2,90	0,01	0,01
	Батон "Домашний"	70	4,16	1,82	30,29	170,30	14,30	18,85	0,00	0,03	0,12
	Итого		27,74	26,52	126,67	785,96	108,61	418,17	15,74	0,40	0,50
	Итого за день		44,62	43,76	190,14	1300,56	622,01	912,79	31,82	0,67	0,87
	Четверг										
	Завтрак										
302	Каша пшеничная	150	3,32	3,50	25,90	221,25	240,45	158,97	0,00	0,32	0,07
267	Шницель натуральный рубленый	90	7,24	8,16	8,55	102,20	60,86	180,00	0,00	0,09	0,08
71	Овоши по сезону	60	0,54	0,09	1,71	10,20	9,30	33,00	6,72	0,03	0,02
338	Фрукты по сезону	100	0,40	0,35	7,80	47,00	16,00	11,00	12,20	0,03	0,02

686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	4,40	3,83		0,02	0,09
	Батон "Домашний"	50	3,20	1,40	23,30	131,00	11,00	14,50			0,02	0,09
	Итого		14,82	13,53	82,46	573,65	351,81	401,87	22,75		0,49	0,28
	Обед											
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, лимоном	215	11,60	8,96	3,68	124,60	183,20	79,20	2,50	0,14	0,14	0,12
496/2004	Котлета из филе птицы панированная	90	8,04	9,07	9,50	113,56	67,63	200,00	0,00	0,10	0,10	0,09
217/2004	Картофель и овощи тушеные в томатном соусе	180/50	2,72	9,30	18,88	121,00	97,13	148,44	1,50	0,26	0,26	0,18
71	Овощи по сезону	60	0,54	0,09	1,71	10,20	9,30	33,00	6,72	0,03	0,03	0,02
634/2004	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	13,94	85,95	24,18	4,40	2,90	0,01	0,01	0,01
Тех.карта	Плошка "Московская"	100	3,53	4,32	47,86	213,67	24,18	23,20	0,90	0,01	0,01	0,01
	Батон "Домашний"	70	4,16	1,82	30,29	170,30	14,30	18,85	0,00	0,03	0,03	0,12
	Итого		30,75	33,72	125,86	839,28	419,92	507,09	14,52	0,58	0,58	0,54
	Итого за день		45,57	47,25	208,32	1412,93	771,73	908,96	37,27	1,07	1,07	0,82
	Пятница											
	Завтрак											
15	Сыр полутвердый	30	5,90	6,80		21,60	264,00	180,00	0,21	0,01	0,01	0,09
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/90	9,75	6,93	11,40	210,00	97,68	405,48	2,60	0,10	0,10	0,10
125	Картофель отварной	150	2,02	3,96	38,99	94,50	20,49	55,79	3,21	0,22	0,22	0,07
71	Овощи по сезону	60	0,54	0,09	1,71	10,20	9,30	33,00	6,72	0,03	0,03	0,02
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	4,40	3,83		0,02	0,09
	Батон "Домашний"	50	3,20	1,40	23,30	131,00	11,00	14,50		0,02	0,02	0,09
	Итого		21,54	19,20	90,60	529,30	416,67	693,17	16,57	0,38	0,38	0,37
	Обед											
98	Суп крестьянский с крупой, с говядиной	200/25	1,87	3,93	4,87	61,00	43,05	26,86	3,95	0,04	0,04	0,03
260	Гуляш из говядины	70/70	17,46	23,51	4,62	243,10	54,53	215,81	0,92	0,05	0,05	0,14
309	Макаронные изделия отварные	150	3,68	3,01	21,45	112,30	4,86	37,17		0,03	0,03	0,25
71	Овощи по сезону	60	0,54	0,09	1,71	10,20	9,30	33,00	6,72	0,03	0,03	0,02

389	Сок фруктовый	200	0,10		20,20	84,80	14,00	14,00	4,00	0,02	0,02
338	Фрукты по сезону	100	0,40	0,35	7,80	47,00	16,00	11,00	12,20	0,03	0,02
	Батон "Домашний"	70	4,16	1,82	30,29	170,30	14,30	18,85	0,00	0,03	0,12
	Итого		28,21	32,71	90,94	728,70	156,04	356,69	27,79	0,22	0,59
	Итого за день		49,75	51,91	181,54	1258,00	572,70	1049,86	44,36	0,60	0,96
	Среднее значение за неделю		46,99	47,93	198,00	1382,63	660,42	961,25	36,77	0,75	0,87
Неделя вторая.											
Понедельник											
	Завтрак										
14	Масло сливочное	20	0,08	6,20	0,13	66,00	2,40	3,00			0,01
15	Сыр полутвердый	30	5,90	6,80		21,60	264,00	180,00	0,21	0,01	0,09
389	Дйцо вареное	1 шт.	5,08	3,55	0,28	63,00	22,00	76,80		0,03	0,09
174	Каша рисовая Молочная с маслом сливочным с сахаром	210	6,00	10,85	52,93	334,00	130,97	157,44	0,96	0,06	0,13
382	Какао с молоком	200	4,08	2,94	17,58	118,60	266,39	217,98	1,59	0,06	0,19
338	Фрукты по сезону	100	0,40	0,35	7,80	47,00	16,00	11,00	14,00	0,03	0,02
	Батон домашний	50	3,20	1,40	23,30	131,00	11,00	14,50	0,02	0,02	0,09
	Итого		24,74	32,09	102,02	781,20	712,76	660,72	16,76	0,21	0,62
	Обед										
103	Суп с картофельный вермишелью с говядиной	200/30	2,15	2,27	13,96	94,60	17,52	27,03	3,30	0,09	0,05
259	Жаркое по-домашнему	50/125	11,20	14,09	16,58	206,50	26,80	169,95	2,03	0,12	0,09
71	Овощи по сезону	60	0,54	0,09	1,71	10,20	9,30	33,00	6,72	0,03	0,02
389	Сок фруктовый	200	0,10		20,20	84,80	14,00	14,00	4,00	0,02	0,02
738/2004	Пирожок с повидлом	100	5,50	3,02	59,23	243,20	12,38	48,89	0,22	0,09	0,07
	Батон домашний	70	4,16	1,82	30,29	170,30	14,30	18,85	0,00	0,03	0,06
	Итого		23,65	21,29	141,97	809,60	94,30	311,72	16,27	0,38	0,30
	Итого за день		48,39	53,38	243,99	1590,80	807,06	972,44	33,03	0,58	0,92
Вторник											
	Завтрак										
14	Масло сливочное	20	0,08	6,20	0,13	66,00	2,40	3,00			0,01

15	Сыр полутвердый	30	5,90	6,80		21,60	264,00	180,00	0,21	0,01	0,09
209	Яйцо вареное	1 шт	5,08	3,55	0,28	63,00	22,00	76,80		0,03	0,09
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	7,23	5,04	19,60	150,10	107,71	111,41	0,33	0,11	0,17
686/2004	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	2,80	0,03		
	Батон "Домашний"	50	3,20	1,40	23,30	131,00	11,00	14,50		0,02	0,09
	Итого		21,56	23,01	58,31	491,70	418,21	388,51	0,57	0,17	0,45
	Обед										
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	1,76	2,22	19,31	114,80	36,62	79,76	3,60	0,14	0,02
266	Бифштекс рубленый	90	17,47	16,85	5,41	264,91	21,48	160,27	0,12	0,15	0,14
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	56,01	139,80	2,73	121,89		0,04	0,02
71	Овощи по сезону	60	0,54	0,09	1,71	10,20	9,30	33,00	6,72	0,03	0,02
350	Кисель плодово-ягодный	200	0,13	0,05	24,54	117,00	10,79	8,34	1,08	0,01	0,01
338	Фрукты по сезону	100	0,40	0,35	7,80	47,00	16,00	11,00	14,00	0,03	0,02
	Батон "Домашний"	70	4,16	1,82	30,29	170,30	14,30	18,85	0,00	0,03	0,12
	Итого		28,11	26,76	145,07	864,01	111,21	433,11	25,52	0,43	0,34
	Итого за день		49,67	49,77	203,38	1355,71	529,42	821,62	26,09	0,59	0,79
	Среда										
	Завтрак										
14	Масло сливочное	20	0,08	6,20	0,13	66,00	2,40	3,00			0,01
15	Сыр полутвердый	30	5,90	6,80		21,60	264,00	180,00	0,21	0,01	0,09
230	Рыба запеченная	120	7,64	7,40	5,94	106,00	32,19	255,29	0,78	0,16	0,06
128	Картофельное пюре с/м	150	2,17	4,10	12,59	85,80	29,16	60,92	3,74	0,05	0,08
382	Какао с молоком	200	4,08	2,94	17,58	118,60	266,39	217,98	1,59	0,06	0,19
338	Фрукты по сезону	100	0,40	0,35	7,80	47,00	16,00	11,00	14,00	0,03	0,02
	Батон "Домашний"	50	3,20	1,40	23,30	131,00	11,00	14,50		0,02	0,09
	Итого		23,47	29,19	67,34	576,00	621,14	742,69	20,32	0,33	0,54
	Обед										
96	Рассолыник ленинградский с говядиной	200/30	1,61	4,07	9,58	64,80	11,66	45,38	3,35	0,07	0,05
291	Плов с филе куриным	75/150	13,86	6,71	41,01	224,00	21,66	213,00	2,45	0,17	0,06

71	Овоши по сезону	60	0,54	0,09	1,71	10,20	9,30	33,00	6,72	0,03	0,02
634/2004	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	13,94	85,95	24,18	4,40	2,90	0,01	0,01
741/2004	Ватрушка с творогом	75	3,73	2,74	30,10	153,00	70,80	102,20	0,02	0,04	0,06
	Батон "Домашний"	70	4,16	1,82	30,29	170,30	14,30	18,85	0,00	0,03	0,12
	Итого		24,07	15,59	126,63	708,25	151,90	416,83	15,44	0,35	0,30
	Итого за день		47,53	44,79	193,97	1284,25	773,03	1159,52	35,76	0,68	0,84
	Четверг										
	Завтрак										
14	Масло сливочное	20	0,08	6,20	0,13	66,00	2,40	3,00			0,01
15	Сыр полутвердый	30	5,90	6,80		21,60	264,00	180,00	0,21	0,01	0,09
209	Йогурт вареное	1 шт	5,08	3,55	0,28	63,00	22,00	76,80		0,03	0,09
183	Каша гречневая с молоком, м/с, сахаром	210	3,59	7,69	45,16	251,80	93,08	245,75	1,64	0,06	0,06
338	Фрукты по сезону	100	0,40	0,35	7,80	47,00	16,00	11,00	14,00	0,03	0,02
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	4,40	2,83		
	Батон "Домашний"	50	3,20	1,40	23,30	131,00	11,00	14,50		0,02	0,09
	Итого		18,38	26,01	91,87	642,40	422,68	535,45	18,68	0,15	0,36
	Обед										
82	Борщ с капустой и картофелем, с говяжьей	200/30	1,44	3,34	8,75	83,00	95,38	43,68	2,27	0,14	0,22
250	Бефстроганов	75/75	17,80	13,45	7,68	251,50	44,98	256,73	1,11	0,08	0,06
309	Макаронные изделия отварные	150	3,68	3,01	21,45	112,30	4,86	37,17		0,03	0,25
71	Овощи по сезону	60	0,54	0,09	1,71	10,20	9,30	33,00	3,36	0,03	0,02
631/2004	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	13,94	85,95	24,18	4,40	2,90	0,01	0,01
Тех.карта	Плюшка "Московская"	100	3,53	4,32	47,86	213,67	24,18	23,20	0,90	0,01	0,01
	Батон "Домашний"	70	4,16	1,82	30,29	170,30	14,30	18,85	0,00	0,03	0,06
	Итого		31,31	26,19	131,67	926,92	217,18	417,03	10,54	0,32	0,62
	Итого за день		49,69	52,20	223,54	1569,32	639,86	952,48	29,22	0,47	0,98
	Пятница										
	Завтрак										
14	Масло сливочное	20	0,08	6,20	0,13	66,00	2,40	3,00			0,01

15	Сыр полутвердый	30	5,90	6,80		21,60	264,00	180,00	0,21	0,01	0,09
293	Пшеница запеченная	100	9,82	5,87	0,04	99,10	25,85	89,03	1,42	0,05	0,06
302	Каша пшеничная	150	3,32	3,50	25,90	221,25	80,15	158,97	0,00	0,32	0,07
71	Овощи по сезону	60	0,54	0,09	1,71	10,20	9,30	33,00	6,72	0,03	0,02
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	4,40	2,83		
338	Фрукты по сезону	100	0,40	0,35	7,80	47,00	16,00	11,00	14,00	0,03	0,02
	Батон "Домашний"	50	3,20	1,40	23,30	131,00	11,00	14,50		0,02	0,09
	Итого		23,39	24,23	74,08	658,15	422,90	493,90	25,18	0,46	0,36
	Обед										
102	Суп картофельный с горохом, с говяжьей	200/30	3,09	3,16	6,64	88,95	74,14	150,48	4,96	0,36	0,03
268	Котлета из свинины	120	5,18	7,67	7,63	153,75	21,36	70,43	2,03	0,07	0,06
139	Капуста тушеная	60	1,20	2,18	7,89	77,00	48,75	40,69	8,54	0,03	0,04
302	Каша гречневая	150	5,60	2,06	34,64	222,75	39,76	202,12		0,21	0,11
634/2004	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	13,94	85,95	24,18	4,40	2,90	0,01	0,01
	Сдоба к чаю	100	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00		0,07	0,04
	Батон "Домашний"	70	4,16	1,82	30,29	170,30	14,30	18,85	0,00	0,03	0,12
	Итого		23,20	19,41	124,58	929,70	233,49	523,96	18,43	0,78	0,41
	Итого за День		46,58	43,65	198,66	1587,85	656,39	1017,86	43,61	1,24	0,76
	Среднее значение за неделю		48,37	48,76	212,71	1477,59	681,15	984,78	33,54	0,71	0,86

Примечание:

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО НОРМАТИВНЫМ ДОКУМЕНТАМ:

1. Сборник рецептов на пролужкино для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2017 г.
 2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г
 3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1997г
 4. СанПиН 2.3.2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
 5. Справочник «Химический состав пищевых продуктов» под ред. И.М. Скурихина 1987 г.
- В меню включены сезонные овощи и фрукты.
В целях поддержания у детей баланса микроэлементов, для приготовления блюд применяется обогащенная, йодоодержащая продукция