

**СОГЛАСОВАНО** : *Заместитель*  
Руководитель Управления  
Роспотребнадзора  
по Ростовской области

*А.В. Конженко*  
«22» / 09 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ** :  
Генеральный директор  
МУП по ОШСП  
г. Ростова-на-Дону

*Г.В. Круглова*  
«27» августа 2020 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
МУП по ОШСП г. Ростова-на-Дону  
(Советский, Кировский, Первомайский районы)

для обеспечения питания обучающихся  
начальной школы с 1- 4 классы  
в образовательных учреждениях  
г. Ростова-на-Дону

*А.В.*

## **СОДЕРЖАНИЕ :**

**1. Примерное двухнедельное меню комплексных завтраков для обучающихся с 1 по 4 классы.**

**Сезон : осень-зима**

**Стр.2-4**

**2. Примерное двухнедельное меню комплексных обедов для обучающихся с 1 по 4 классы.**

**Сезон : осень-зима**

**Стр. 5-7**

**3. Список образовательных учреждений.**

**Стр. 8-10.**

**Примерное двухнедельное меню комплексных завтраков  
для обучающихся 1-4 классов (с 7 до 11 лет)**

**Сезон : осень-зима**

№ рсц.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
<b>1-я неделя</b>						
<b>1-ый день</b>						
14	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
243	Сарделька отварная	80	10,5	17,8	1,2	205
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	<b>Всего</b>		<b>20,98</b>	<b>31,87</b>	<b>38,14</b>	<b>539,3</b>
<b>2-ой день</b>						
14	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
223	Запек tvor /сгуш мол	160	32,7	9,8	29,7	205,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	<b>Всего</b>		<b>36,78</b>	<b>17,92</b>	<b>65,46</b>	<b>455,5</b>
<b>3-ий день</b>						
14	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
15	Сыр твердый	15	3,8	4,8	0	60
173	Каша мол овсян вяз сгуш/мол	265	8,2	9,01	38,55	269,33
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,6	25	138,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	<b>Всего</b>		<b>19,54</b>	<b>24,53</b>	<b>84,31</b>	<b>658,03</b>
<b>4-ый день</b>						
71	Помидор свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
279	Тефтели из гов с соус 90/45	135	17,4	23,5	27,3	391,6
310	Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	<b>Всего</b>		<b>25,32</b>	<b>28,36</b>	<b>87,84</b>	<b>828,8</b>

5-ый день						
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
295	Котлета из филе птицы рубл	80	13,9	13,4	13,02	218,8
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	151
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	<b>Всего</b>		<b>22,82</b>	<b>18,86</b>	<b>71,76</b>	<b>554</b>
6-й день						
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
261	Печень тушен в соусе 80/40	120	2,96	9,85	4,85	173,4
302	Каша пшеничная	150	5,7	5,7	33,9	210
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	<b>Всего</b>		<b>13,08</b>	<b>15,91</b>	<b>75,59</b>	<b>567,6</b>
2-я неделя						
1-ый день						
Табл	Зеленый горошек	60	2,25	0	18	24
243	Сарделька отварная	80	10,5	17,8	1,2	205
309	Макаронны отварные	150	5,5	4,42	36	207
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	<b>Всего</b>		<b>22,25</b>	<b>22,52</b>	<b>90,9</b>	<b>613</b>
2-ой день						
15	Сыр твердый	10	2	3,2	0	40
223	Запек твор /сгуш мол	160	32,7	9,8	29,7	205,2
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	<b>Всего</b>		<b>40,02</b>	<b>14,65</b>	<b>66,3</b>	<b>443,2</b>
3-ий день						
14	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
15	Сыр твердый	15	3,8	4,8	0	60
173	Каша мол рис вяз сгуш/мол	265	6,3	7	44,8	269
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,6	25	138,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	<b>Всего</b>		<b>17,64</b>	<b>22,52</b>	<b>90,56</b>	<b>657,7</b>
4-ый день						
пром	Икра кабачковая	60	1,92	0,12	3,96	20
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
243	Колбаса отварная	80	10,5	17,8	1,2	205
380	Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	<b>Всего</b>		<b>22,63</b>	<b>24,32</b>	<b>38,91</b>	<b>554,1</b>
5-ой день						

71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
234	Биточки рыбные	80	14,8	5,4	23,7	253
310	Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	<b>Всего</b>		<b>22,72</b>	<b>10,26</b>	<b>84,24</b>	<b>690,2</b>

**6-й день**

52	Свекла отварная	60	0,72	0	1,56	11,7
288	Птица отварная	100	25,04	26,6	12,9	320
304	Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	<b>Всего</b>		<b>33,58</b>	<b>32,75</b>	<b>91,96</b>	<b>733,2</b>

**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 2.4.5.2409-08

Исполнитель :

Инженер-технолог Скок И.В.

Тел : 2 43 51 00.

**Примерное двухнедельное меню комплексных обедов  
для обучающихся 1-4 классов (с 7 до 11 лет)  
Сезон : осень-зима**

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
<b>1-я неделя</b>						
<b>1-ый день</b>						
71	Огурец свежий	70	0,42	0,06	1,14	7,2
101	Суп карт с крупой	200	7,07	6,08	17,2	152,18
293	Птица жареная	80	20,03	21,2	10,37	313
309	Макаронны отварные	150	5,6	4,4	36	207
342	Компот из свеж яблок	200	0,18	0,18	28,3	116,9
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	<b>Всего</b>		<b>37,6</b>	<b>32,57</b>	<b>125,71</b>	<b>959,78</b>
<b>2-ой день</b>						
71	Помидор свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
82	Борщ с капуст и картоф	200	2,03	4,19	12,9	98,2
268	Котлета из говядины	80	11,7	14,5	13,6	238,7
302	Каша пшеничная	150	5,7	5,7	33,9	210
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	15,1	92
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	<b>Всего</b>		<b>24,9</b>	<b>25,25</b>	<b>109,34</b>	<b>809,6</b>
<b>3-ий день</b>						
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
103	Суп картоф с макар издел	200	2,38	1,8	17	94,38
234	Биточки рыбные	80	14,8	5,4	23,7	253
312	Пюре картофельное	150	3,15	1,2	22	112,5
349	Компот из с меси сухофрукт	200	0,32	0	32,8	132,6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	<b>Всего</b>		<b>25,37</b>	<b>9,11</b>	<b>129,34</b>	<b>763,18</b>

4-ый день						
71	Свежий помидор	60	0,42	0,06	1,14	7,2
102	Суп картоф с бобовыми	200	5,12	3,89	18,06	128,06
268	Шницель из говядины рубл	80	10,4	12,8	12	212
304	Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,5
349	Компот из с меси сухофрукт	200	0,32	0	32,8	132,6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	<b>Всего</b>		<b>24,38</b>	<b>23,25</b>	<b>138,5</b>	<b>867,86</b>

5-ый день						
71	Огурец свежий	20	0,42	0,06	1,14	2,4
96	Рассольник ленинградский	200	2,81	4,65	18,65	128,7
256	Мясо тушеное	80	13,23	14,6	4,6	203,75
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	151
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	<b>Всего</b>		<b>25,04</b>	<b>25</b>	<b>92,85</b>	<b>709,35</b>

6-й день						
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	7,02	71,4
103	Суп картоф с мак изделиями	200	2,38	1,8	17	94,38
261	Печень тушен в соусе	110	2,72	9,03	4,45	159
310	Картофель отварной	150	2,62	3,37	17,8	189
349	Компот из с меси сухофрукт	200	0,32	0	32,8	132,6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	<b>Всего</b>		<b>13,72</b>	<b>18,93</b>	<b>111,77</b>	<b>809,88</b>

2-я неделя						
1-ый день						
75	Икра свекольная	60	1,38	4	7	71,4
102	Суп картоф с бобовыми	200	5,12	3,89	18,06	128,06
279	Тефт из говяд с соусом 90/45	135	17,4	23,5	27,3	391,6
309	Макарены отварные	150	5,6	4,4	36	207
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,1	92
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	<b>Всего</b>		<b>34,8</b>	<b>36,64</b>	<b>141,16</b>	<b>1053,56</b>

2-ой день						
71	Огурец свежий	50	0,14	0,02	0,38	2,4
96	Рассольник ленинградский	200	2,81	4,65	18,65	128,7
268	Котлета из говядины рубл	80	11,7	14,5	13,6	238,7
302	Каша пшеничная	150	5,7	5,7	33,9	210
342	Компот из свеж яблок	200	0,18	0,18	28,3	116,9
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	<b>Всего</b>		<b>24,83</b>	<b>25,7</b>	<b>127,53</b>	<b>860,2</b>

3-ий день						
-----------	--	--	--	--	--	--

52	Свекла отварная	60	0,72	0	1,56	11,7
101	Суп карт с рисов крупой	200	7,07	6,08	17,2	152,18
259	Жаркое по-домашнему	175	12,3	13	28	280
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	<b>Всего</b>		<b>24,59</b>	<b>19,73</b>	<b>94,46</b>	<b>667,38</b>

**4-ый день**

71	Свежий помидор	40	0,21	0,03	0,57	3,6
102	Суп картофельный с бобов	200	5,12	3,89	18,06	128,06
290	Птица тушенная 80/40	120	25,04	26,62	12,97	391,4
309	Макарены отварные	150	5,6	4,4	36	207
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	15,1	92
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	<b>Всего</b>		<b>41,02</b>	<b>35,74</b>	<b>115,4</b>	<b>985,56</b>

**5-ой день**

Табл	Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24
82	Борщ с капуст и картоф	200	2,03	4,19	12,9	98,2
229	Рыба тушен с овощ 80/40	120	24,2	7,8	5,17	89
312	Пюре картофельное	150	3,15	1,2	22	112,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	<b>Всего</b>		<b>35,8</b>	<b>13,96</b>	<b>91,73</b>	<b>547,2</b>

**6-й день**

Табл	Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24
103	Суп картоф с макар издел	200	2,38	1,8	17	94,38
295	Котлета рубленая из птицы	80	20	21,2	10,3	313,1
304	Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,5
349	Компот из с меси сухофрукт	200	0,32	0	32,8	132,6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
	<b>Всего</b>		<b>32,74</b>	<b>29,62</b>	<b>138,56</b>	<b>952,08</b>

**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 2.4.5.2409-08

Исполнитель :

Инженер-технолог Скок И.В.

Тел : 2 43 51 00