

СОГЛАСОВАНО: *Б/н*

Заместитель Руководителя
Управление Роспотребнадзора
по Ростовской области



Е.В. Ковалев

01.10.2011 г. Ростовская обл.

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 циклическому 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 рациона 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 рецептур 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 хлебопродукты, 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.

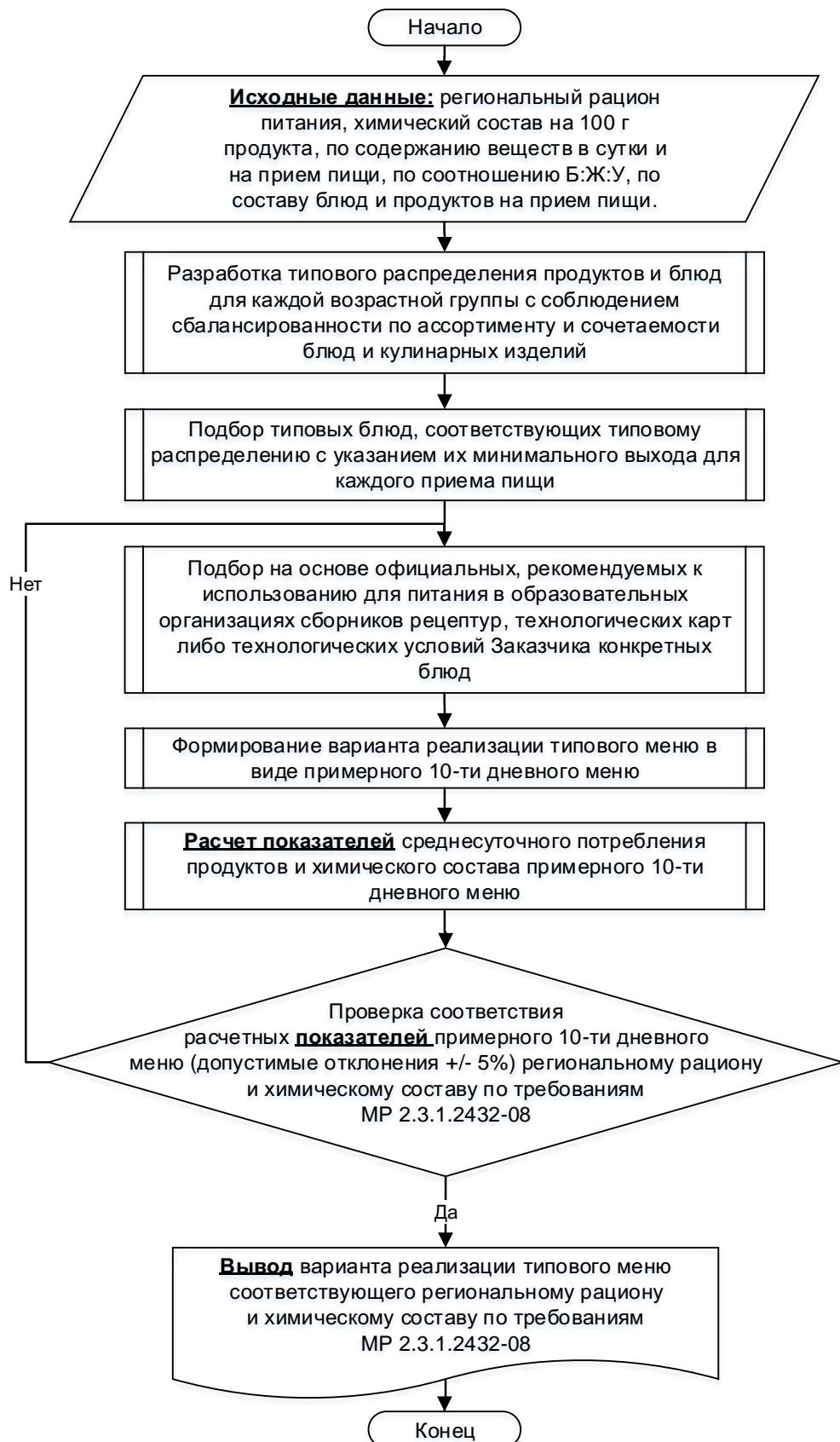
6. Оценка соответствия показателей примерного 10-ти дневного меню (допустимые отклонения +/- 5%):

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 (макароны 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 циклическое 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		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	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)

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)	B2	0,7	1,2	43,5%
	В-каротин	2,2	5	34,7%
	D (мкг)	1,0	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	120	25,9%
	Se	8,7	40	21,8%
	F	68,5	1000	6,9%
	Zn	2253,7	10000	22,5%
ПНЖК (г)	Омега 3	0,5	1,9	23,9%
	Омега 6	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)	B2	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%

Вариант типового десятидневного меню для обучающихся общеобразовательных организаций Ростовской области (возраст 7-10 лет).

№ рец.	Наименование речей недели, блок	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У			В1	С	А (вит.)	Е	Са	Р	Мг		
День/неделя: Понедельник-1																
Завтрак																
120мл	Суп молочный с Макаронами из спагетти	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,10	0,32	149,48	126,90	20,15	0,45	35,62	
376мл/чай	Чай с сахаром 200/12	200				11,98	47,89	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,86	
15мл	Сир порошковый	20	4,09	4,60	0,49	60,03	0,01	0,15	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	51,60	
14мл	Масло коричневое	10	0,68	7,25	0,13	66,09	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00			0,02	45,00	
	Каф пшеничный	40,00	0,32	29,00	0,52	254,36	0,00	0,00	150,00	0,40	9,60	12,00	0,00	0,08		
	Фрукты (абрикос)	150	0,60	0,60	14,70	70,90	0,05	15,00	0,30	24,00	16,50	13,90	3,30	45,00		
Итого за Завтрак		620	10,82	46,18	48,75	658,99	0,12	15,99	256,10	1,22	390,43	294,64	47,04	4,90	177,22	
Обед																
45мл	Салат из свежей капусты	50	1,22	3,07	6,46	59,10	0,02	28,30		1,41	31,92	23,68	12,55	0,44	161,86	
82мл/чай	Борщ из свеклы капусты с картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110,49	0,05	22,10		2,42	34,96	52,67	25,87	1,21	225,40	
268мл/чай	Биточки мясной (суповая)	80	12,98	12,69	12,15	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,80	2,20	10,70	
	Сметана	10	0,25	1,50	0,36	15,20	0,00	0,34	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02		
	Рис отварной	150	3,80	2,72	40,00	199,65	0,04		12,00	0,25	16,08	84,15	27,65	0,63	13,50	
304мл																
342мл/чай	Компот из сливы 200/12	200	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	13,85	65,30	0,05			0,39	5,90	25,10	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		80	25,65	26,10	119,81	81,8,64	0,35	54,40	22,00	6,87	135,57	408,68	125,40	7,81	423,85	
Блок за Понедельник-1		1440	36,47	72,28	168,57	1477,53	0,46	70,43	268,10	8,09	527,00	703,31	172,53	12,72	602,08	
День/неделя: Вторник-1																
Завтрак																
382мл/чай	Омлет натуральный запеченный с колбасой и помидорами	150	16,46	18,507	3,07	246,07	0,18	4,24	265	0,822	114,799	267,031	25,05	3,037	303,58	
	Горячек консервированный	30	0,93	0,05	1,95	12,00	0,03	3,00		0,06	6,00	18,60	6,30	0,21	15,00	
	Каша на молоке	200	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,55	175,10	33,70	0,66	39,56	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03						0,26	4,60	174,0	6,50
Булочка с срезами помидорной начинкой		40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,55	1,60	2,35	42,80	83,18	26,84	0,86	4,00	

Итого за Завтрак	450	30,13	29,30	68,02	558,67	0,55	8,98	285,66	3,51	386,76	561,32	98,19	5,15	362,24		
Обед																
24М	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,47	3,03	1,50	35,24	0,02	8,72	1,54	7,63	13,50	8,74	0,37	40,67		
96 М	Рассолливая лапша градинка (на зукоюм бульоне)	250	10,80	3,63	17,25	145,55	0,13	17,31	33,84	1,62	31,51	132,19	27,34	1,53	233,10	
229М	Рыба тушёная с овощами, (горбуша)	80/100	180	17,44	10,27	5,21	183,67	0,20	7,37	24,00	3,65	36,07	195,27	43,78	1,06	741,00
350М	Кусело из языка 200/711	200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15	0,06	11,37	6,30	5,45	0,15	3,57		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,85	66,30	0,05	0,39	5,90	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		750	34,18	17,82	80,22	619,18	0,49	36,55	57,84	7,66	105,68	451,36	118,02	5,50	1018,71	
Всего за Вторник 1		1210	54,31	47,12	148,24	1277,85	1,04	45,43	343,50	11,17	493,43	1012,67	215,51	10,65	1380,98	
День/Неделя: Среда-1																
	Завтрак															
268М/М/шот	Шницель кетчуп	80	12,98	12,69	12,15	214,89	0,08	1,89	18,37	134,58	71,80	2,20				
365М/шот	Соус томатный	30	0,53	0,71	2,38	18,87	0,02	3,75	4,00	0,11	6,28	8,48	4,90	0,24	48,50	
312М	Картопленное пюре	150	3,33	3,28	22,65	133,80	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	22,52	
71М	Помидоры св.помидорные	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,21	4,20	7,80	5,00	0,27	39,90		
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,35	18,43	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
	Макароны	15	0,02		11,91	48,15				0,63	0,15	0,30	0,05			
377М/шот	Чай с лимоном	207	0,05	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90	0,01	7,75	9,78	5,74	0,90	0,14		
Обед		552	20,28	17,14	80,92	561,67	0,35	40,69	18,50	2,91	91,60	294,50	85,24	5,71	111,06	
65М	Салат из моркови, яблок и апельсинов	50	0,65	3,10	6,55	57,95	0,03	9,00		1,52	15,80	25,46	17,40	0,54	803,00	
113М	Суп-лапша домашняя	250	13,29	2,85	14,53	137,04	0,19	1,70	49,03	1,33	25,31	103,37	5,57	1,08	44,50	
291М	Пюре с мясом грибами (курица)	200	21,83	19,95	37,54	418,01	0,15	6,47	67,20	2,36	25,32	239,91	50,37	2,32	259,40	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,85	65,30	0,05	0,39	5,90	26,10	9,90	0,60				

Итого за Завтрак		527	31,01	24,91	96,77	738,61	0,71	3,41	1,50	5,37	85,47	485,28	201,34	9,25	70,34	
Обед																
52 М		Салат из свеклы стейкной	6,9	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 М		Уха ярославская	25,9	9,59	5,68	29,46	168,48	0,18	25,68	4,30	2,82	28,82	163,80	43,33	1,49	37,30
203М/котт		Макаронные изделия с сыром 1,45	15,0	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
348М/котт		Компот на яблока	20,0	0,46	0,10	28,13	115,10	0,03			0,10	16,00	25,80	3,41	0,44	1,20
Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	13,86	65,39	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
Хлеб рожано-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	6,22	55,64
Всего за Пятницу-1			1257,00	55,64	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 М		Помидоры сл.порезанные	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 М		Телефон рифленое (пробки)	100,00	10,85	8,25	12,31	167,36	0,18	3,28	20,60	2,69	38,25	120,94	22,33	0,72	22,35
312 М		Картофелеварка	150,00	3,33	3,28	22,56	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	22,52
382М/котт		Капуста на молочке	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	39,65
Пастела ванильная			15,00	0,08			12,00	48,60					3,15	1,65	0,24	
Хлеб пшеничный 30			40	3,04	0,36	18,48	85,4	0,064	0	0	0,52	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 М		Выпечка освежающей	60,00	0,76	3,09	4,01	47,43	0,03	7,50		1,39	19,85	22,22	11,91	0,50	141,52
98 М		Суп ирландский с курицой (на курином)	250,00	10,95	3,59	10,83	129,07	0,10	20,79	36,00	1,56	41,65	112,18	21,84	1,31	233,85
250М/котт		Бифштексовая	80,00	12,52	13,35	3,94	185,09	0,07	1,93	8,00	1,24	22,82	137,71	17,94	1,93	8,56
321 М		Капуста гущеная	150,00	3,90	3,11	13,94	101,95	0,09	32,20	16,00	0,36	90,34	67,50	34,44	1,36	110,16
Сок фруктовый			200,00	1,03	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	8,00	2,80		
Хлеб рожано-пшеничный			30,00	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	5,90	26,10	9,90	0,60	
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			310,00	34,35	24,15	84,11	699,22	0,44	11,42	60,00	5,54	208,84	457,70	125,83	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	518,92
День/Неделя: Вторник-2																
Завтрак																
233 М		Сырники с морковью	185,00	21,52	16,34	24,19	334,57	0,20	2,01	80,00	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04	665,03
378К		Соус чипольбай	15,00	0,05	0,01	8,52	35,04	0,00	0,90	0,02	2,22	1,80	1,56	0,05		

377 М	Чай с лимоном	207,00	0,05	0,01	12,19	50,21*	0,00	2,90	0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,35	18,48	88,40	0,06	0,00	0,52	9,25	34,80	13,20	0,80		
	(другие) (в булочке)	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,30	24,00	16,50	13,50	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															
654 М	Салат из маркови с сыром	60,00	4,13	6,69	2,62	88,43	0,13	2,01	32,20	1,54	161,30	112,81	21,40	0,49	796,12
828 М/ион	Борщ с куртофелем и фасолью	250,00	2,73	3,21	14,05	97,86	0,09	21,60	1,52	44,82	72,82	28,34	1,30	211,14	
297М/ион	Прикесадник из мяса говяды	80,00	21,62	20,02	6,32	292,38	0,12	2,20	89,00	0,53	191,11	163,21	25,19	2,03	377,50
304 М	Рис отварной	150,00	3,80	2,72	40,00	199,65	0,14		12,00	0,25	16,08	84,15	27,65	0,63	13,50
342 М	Компот из свеклы яблоко 20/12	200,00	0,16	0,16	15,90	56,68	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	25,10	9,90	0,60		
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,93	0,53	17,33	85,33	0,06	0,00	0,40	13,20	77,50	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	565,09	138,89	7,77	110,56
Всего за Вторник 2:		1407,00	63,03	51,01	188,26	1475,50	0,74	50,62	213,20	7,81	432,97	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
167 К	Запечёная картошка с чесноком	200,00	21,58	8,71	38,57	320,47	0,52	67,68	7895,00	1,25	42,50	422,38	62,44	8,58	8065,42
331 М	Соус стейкочный с томатом	30,00	0,57	1,23	2,26	22,70	0,02	1,38	8,00	0,08	8,22	8,59	2,55	0,11	17,56
382М/ион	Каша о на кукуре	200,00	5,71	4,80	20,82	150,85	0,04	1,08	18,05	0,01	218,56	175,20	33,70	0,66	39,66
434 М/иончи	Булочки с орехами пшеничной	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	9,65	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,50	0,10	
Итого за Завтрак		520,00	35,28	20,69	105,05	751,58	0,93	130,76	7925,66	4,17	319,08	711,55	134,23	10,76	8200,72
Обед															
63 К	Салат из стекловидных черносливом орехами	60,00	1,99	7,34	7,91	105,08	0,04	5,16	3,07	31,79	50,18	29,20	0,96	0,90	
103 М	(Суп куриной, бульон) (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	239,27
234М/ион	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	47,50	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	45,10	58,91	33,80	1,25	22,52

319 М	Компот из смородины 200/12	200,00	0,78	0,06	22,12	93,18	0,02	0,80	1,10	32,00	29,30	21,00	0,68	0,50	
3 М	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60			
15 М	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,40	13,20	77,50	22,80	1,80	0,40	
Всего за Среда-2		830,00	35,15	20,07	120,41	894,77	0,61	49,84	52,40	9,20	203,86	590,93	189,82	7,64	261,29
День/неделя: Четверг-2															
	Завтрак														
71 М	Очурец спелый	30,00	0,10	0,03	1,10	7,00	0,01	2,10	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	3,00	
279М/желт	Твороги куриные "курица"	80,00	10,90	11,39	10,64	189,02	0,10	3,42	35,70	1,62	19,72	111,13	27,57	1,17	20,40
302 М	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30	0,55	15,07	205,98	138,08	4,63			
379М/желт	Юффиный напиток с молоком	200,00	3,50	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00	124,77	90,00	14,00	0,14	22,00	
	Мармелад														
	Хлеб пшеничный	15,00	0,02		11,91	48,15			0,60	0,15	0,30	0,05			
Итого за Завтрак		40,00	3,04	0,35	18,48	88,40	0,06	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
Обед															
42 М	Салат картофельный с зелеными горошинами	60,00	1,05	4,15	6,02	65,11	0,05	8,00	1,83	9,15	28,78	11,38	0,45	6,60	
99 М	(Суп или овощной)	250,00	1,85	5,26	11,05	99,46	0,09	21,20	2,34	29,15	52,44	21,81	0,83	205,60	
	Жаркое по-домашнему (овощное)														
259М/желт	Сос фруктовый	200,00	14,93	20,48	20,81	328,02	0,50	27,05	1,87	23,35	216,96	51,73	2,90	24,42	
	Хлеб пшеничный														
	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,28	0,27	13,86	65,30	0,05	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60			
Итого за Обед		40,00	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40	
Всего за Четверг-2		780,00	24,05	30,89	89,29	737,23	0,88	60,25	0,00	7,03	95,76	415,98	125,62	9,37	237,02
День/неделя: Пятница-2															
	Завтрак														
175 М	Каша молочная "Дружба" 200/5	205,00	7,56	8,14	34,25	341,61	0,12	0,90	35,00	0,16	187,45	261,77	43,77	0,83	56,07
	Чай с сахаром 200/12														
3 М	Масло пасторизованное	20,00	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,10	4,95	8,74	4,40	0,86			
	Хлеб пшенично-ржаной														
	Фрукты (яблоко)	40,00	3,04	0,35	18,48	88,40	0,06	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
Итого за Завтрак		150,00	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	0,6	28,5	24	18	3,45		
Обед		625,00	15,37	20,80	80,78	574,49	0,22	8,66	121,00	1,48	432,50	399,81	86,37	6,15	152,67

61.к	Салат из моркови с яблоком	60,00	0,78	5,09	10,59	92,33	0,04	1,95	2,42	2013	37,03	15,96	0,63	280,72	
102.М	Суп курятинный с горохом (на курином бульоне)	250,00	5,87	5,55	19,28	150,87	0,23	11,51	2,45	35,57	106,78	38,27	1,98	201,90	
294.М	Котлеты рубленые из мяса птицы (куры)	80,00	12,58	12,19	11,84	208,00	0,15	0,65	39,13	4,75	43,48	58,18	15,15	2,63	68,09
369.М	Макаронные изделия отварные	150,00	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09	12,00	0,80	11,51	45,50	3,73	0,83	13,50	
342.М	Комплект из скейнок блок 200/12	200,00	0,16	0,15	15,90	65,68	0,01	4,00	0,08	5,40	4,40	3,60	0,97	12,00	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05		0,39	6,90	25,10	9,90	0,60		
350.М	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
	Соус молочный	30,00	0,78	2,59	2,96	37,95	0,03	0,09	13,50	0,08	20,14	17,15	2,63	0,06	16,40
	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	1032,41
	Всего за Питаница 2	1465,00	45,50	50,02	208,43	1474,15	0,90	26,86	185,63	12,83	590,84	772,56	208,80	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	2206,45

Приложение. Рекомендации по выбору прием пищи в зависимости от санитарно-гигиенических условий

Использование литературы: Сборник решений на практику от обучающихся во всех образовательных учреждениях Могилевской МИ № 17 Григорьев 2017

Соорин рекомендует и зданий для обучающихся образовательных учреждений Кыргызстана. Кыргызстан. Р. изд. Научный центр зодчества Астана, 2016.

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

Тип блюда	Вес блюда, грамм (не менять)	День/неделя/пятница		
		Variant 1	Variant 2	Variant 3
Завтрак				
Каша (чечевица) молочные, в том числе с фруктами свежими или сушенными	200/120М	Суп молочный с макаронами изделиями пшеничном, шинкованием, соком (не более 12 г)	198 К	Каша пшеничная с курагой
Порционное блюдо (сыр, масло)	15/15М	Чай с сахаром 200/12	482 К	Отвар из шпината
Хлеб из муки пшеничной обогащенной фруктами свежими, ягодами	20	Сыр порционный	15М	Сыр порционный
Хлеб из муки пшеничной	100	Масло порционное	14М	Масло порционное
Обед				
Хлебобулочные изделия (салаты, винегреты, в том числе с селедкой)	50/45М	Салат из свеклы калусти борща из свеклы с нарезанным соусом	37 М	Винегрет с сельдью
Цыпленок, супы овощные	200/87М/ябл	Борщ из свеклы с нарезанным соусом	87 М	Щи из свеклы
Баурсаки из мяса (рубленые), в том числе с макаронами и добавками (в том числе с подсолнечниковой масла)	80/268М/мят	Борщ мясной (говядина)	305 К	Гофтели из горохичи соус
Салаты, пюреи и творожный сыр с краутом из свежих овощей, салаты	10	Сметана		
Капуста (салаты, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов (сокор (не более 10 г))	150/304М	Рис отварной	341 К	Каша гречневая рассыпчатая
Хлеб из муки пшеничной обогащенной хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	180/342М/ябл	Компот из свежих яблок 200/12	350 М	Кисель из яблок
Хлеб из муки пшеничной	20	Хлеб пшеничный		
Хлеб ржано-пшеничный				
День/неделя: Вторник-1				
Завтрак				
Борщ из яиц, в том числе с колбасами и зелеными салатами, картофелем, овощами	150/212М/ябл	Омлет натуральный запеченный с колбасой и помидорами	213 М	Омлет с запеченным картофелем
Овощи консервированные, подсолнечное масло	20	Горошек зеленый консервированный		Горошек зеленый консервированный
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (закар не более 12 г)	180/382М/ябл	Каша на молоке	418 К	Кофейный напиток заварной на молоке
Выпечка из дрожжей (в том числе с пониженной калорийностью) с орехами (с уменьшением сахара при кроесе)	30/434М/ябл 423	Булочка с орехами пониженной калорийности	527 К	Курабье с орехами
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20	Хлеб пшеничный		
Обед				
Хлебобулочные изделия (салаты, винегреты, в том числе с селедкой)	50/24М	Салат из свежих помидоров и огурцов с	82 К	Салат из болгарских овощей с луком

Сыры картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники		Рассольник ленинградский (из курицы (гусины))	102 М	Суп картофельный с грибами	140 К	Суп картофельный с фруктами
Блюда из рыбьих с креветками, осьминогами, картофелем (в том числе с подсолнечниковой маслой)		Рыба, тушенная с овощами, (корбуна) 80/100	253 К, 169 К	Рыба припущенная в масле, компот из картофеля наше 80/150	255 К, 368 К, 354 К	Кири рябины сливочные (тиши) с соусом майонезом, картофельные пирожные
Компоты (яблочный, ягодный из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/соков (не более 1%))	150-220М	Кисель из яблок 20/11	388 М	Шапиток из яблоков Финляндия	454 К	Компот из плодов сухих (персиков)
Хлеб из муки пшеничной обжаренный	180-350М	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
Блюда из мяса (рубленные), в том числе с соусами						
Соусы, пюлики	80-260М/кнп	Цыпленок мясной	308 К	Фрикадельки мясные	278 М	Телятина из говядины
Блюда/заряжки из картофеля (в том числе с подсолнечниковой из свежих овощей, салатом)	150-312М	Соус томатный	368 К	Соус макаронный	Сметана	Картофель отварной с зеленью
Овощи запеченные с растительным маслом/растопленным маслом	20-71 М	Картофельное пюре	169 К	Комплект картофельные	125 М	Картофель отварной с зеленью
Хлеб из муки пшеничной обжаренный	20	Помидоры с перцем	38 К	Перец спелый помидорный	71 М	Огурцы свежие горячесольные
Компоты ягодные (яблоко, яблоко-абрикосовый) в индивидуальной упаковке	10	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Батон поджаренный	Зефир
Напитки горячие (кофе, отвары), в т ч с лимоном, шиповником, соком (не более 22 %)	180-377М/кнп	Мармелад	Чай с лимоном	Чай с сахаром	482 К	Отвар из шиповника
Образ						
Холодные закуски (салаты, салатерка, в том числе с гелевым)	50-65М	Салат из крабовых, крабок и апельсинов	45 М	Салат из белокочанной капусты	54 М	Салат из селедки с орехами
Суши/картофельные с креветками/бобовыми, макаронными и зерновыми, овощами, рассольники	200-113М	Суши-запча ломашня	102 М	Суши картофельный с рисом 20/10	135 К	Суп картофельный с фасолью
Блюда из яиц с креветками, осьминогами, кортофелем (в том числе с подсолнечниковым маслом из свежих овощей, салатом)	200-291 М	Цып с мясом птицы (курица)	250М 330М 309М	Грудки куриные тушенные в сметанном соусе с макаронами отварные	322 К, 304М	Курица в сырном соусе, с рисом отварным
Соки, напитки	150	Сок фруктовый	Нектар фруктовый	Сок яблочный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб из муки пшеничной обжаренный	20	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
Завтрак						
Блюда из творога, в том числе с помидорами, соусом	150-224М	Запеканка творожная с морковью	243 К	Сырники изтворога	240 К	Пудинг изтворога засахаренный
Пюлики, соусы	15	Сметана	Сметана	Молоко стущенное	371 К	Молоко стущенное
Напитки заряженные (кофе, кофейный напиток, какао) с настоем (салат не более 12 %)	180-379М/кнп	Кофеин напиток с молоком	382 М	Какао с молоком	415 К	Какао-натток на молоке

Однодневные открытое грунты парниковые (поддернировка или салат)	20	71 М	Помидоры спелородные	33 К	Перец сладкий засаживаемый	71 М	Огурцы свежий
Блюдо из риса [рубленое]	80	239 М	Гриль рагу из куриной	234 М	Котлеты рыбные (горбуша)	250 К	Суфле рыбное
Блюдо-салат из картофеля (в том числе с поджареной крахмалом из сельдерея, салата)	150	112 М	Картофельные торты	166 К	Картофель запеченный в сметанном соусе	351 К	Картофель по-деревенски
Напиток горячий (чай, кофе, чайный напиток, како) с молоком (сахар не более 12 г)	180	182М/литр	Кафе не молоко:	419 К	Кофейный напиток из ликера с молоком	418 К	Кофе растворимый на молоке
Хлеб из муки пшеничной обжаренного	20		Хлеб пшеничный		Быстрый хлебопеченный		Хлеб пшеничный
Кондитерское изделие (пироги, маффинов, кексов)	10		Пироги миндальные		Зефир		Марципан
Обед							
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	50	67 М	Винегрет овощной	47 М	Салат из хашалтой капусты	37 М	Винегрет с сельдью
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассолники	200	98 М	Суп крестьянский с курицей (или куриной бульоне)	123 К	Рассольные ложанинки	126 К	Суп-пюре из цветной капусты
Блюдо из мяса, порционные шашлык, мялкимаринованые, в том числе с соусом	80	250М/литр	Барбекюрион	260 М	Гуашь из говядины (404К)	277 К	Говядина в кисло-сладком соусе 404К
Блюда-закуски из салатов	150	321 М	Капуста тушеная	172 К	Грilled мясо мороженое с соусом	143 М	Гиги из овощей
Салат, некислый	150		Сок фруктовый		Сок яблочный		Сок грейпфрутовый
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20		Хлеб рожко-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб рожко-пшеничный
Хлеб из муки пшеничной обжаренной	20		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
День, следующий: Вторник-2.							
Завтрак							
Блюдо из творога, в том числе с помидорами, соусом	150	233 М	Сырники с морковью	240 К	Пудинг из творога замеченный	224 М	Запеканка творожно-морковная
Соусы, пюреи	15	378К	Соус ягодный	371 К	Молоко сгущенное	308М	Сметана
Напитки горячие (чай, отвары), в том числе с лимоном, шиповником, соком (не более 12 г)	180	377 М	Чай с лимоном	482 К	Отвар из шиповника	420 К	Чай с сахаром
Хлеб из муки пшеничной обжаренной	20		Багет панированный		Хлеб пшеничный		Хлеб рожко-пшеничный
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (яблоки)		Фрукты (апельсины)		Фрукты (бананы)
Обед							
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	50	65 М	Салат из моркови с сырком	75 К	Салат из редиски и огурцов	109 К	Салат Фруктовый
Масло, борщи, супы овощные	200	82М/литр	Борщ с картофелем и фасолью	99 М	Суп из овощей	157 К	Шин из смеси кашути со сметаной 200/10
Блюдо из птицы (рубленые)	80	297М/литр	Фрикадельки из мяса птицы	294 М	Котлеты рубленые из мяса птицы (курицы)	309 К	Биточки рубленые из курицы
Блюдо из яиц (рубленое, каша, омлет, куриные яйца)	150	304 М	Рис отварной	218 К	Пирог из бородинки	302 М	Каша гречневая рассыпчатая
Блюдо из яиц (салаты, кисели из свежих яиц)	180	342 М	Коктейль из свежих яиц 820М/12	388 М	Напиток из яиц из яиц кипяченых	428 К	Каша фруктовая
Хлеб из муки пшеничной обжаренной	20		Хлеб пшеничный		Хлеб рожко-пшеничный		Хлеб рожко-пшеничный
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20		Хлеб рожко-пшеничный				

День/неделя: Среда 2

Завтрак

Оладьи закрытого зерната пшеничные (подогреты или салат)	20	38 К	Перец сладкий острой квадратный	71 М	Огурец стеклянний	71 М	Помидоры св полупинка
Блюдо из печени с куриными, яичными, картофелем (в том числе с подогретой из свежих овощей, салатом)	150	162К	Запеканка картофельная с говядиной	255 М	Нечет по стручкам 0,4, с тарелочками	281 М	Оливки из перца с марковыми с картофелем (перецем)
Соусы, соусники	15	33 Л М	Соус сметанный с томатом	128 М	Соус майонез	163 К	Соус томатный
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 12 г)	180	382Млон	Каеко на молоке	379М/нон	Кофейный напиток с молоком	419 К	Кофейный напиток с молоком
Выпеченные изделия (в том числе с понижением калорийности) с орехами (с уменьшением вееса хлеба)	30	434 Млончи рен 423М)	Булочка с брызгами пониженной калорийности	434 М/намник 3471 М)	Пирожок с пониж. начинкой	559 К	Батончик створогом
Обед							
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	50	63 К	Салат из сельди с кукурузой	66 К	Салат из овощей с кукурузой	54 М	Салат из сельди с овощами
Супы картофельные с кукурузой, борбованом, макаронными изделиями, соусами, рассольники соусами	200	103 М	Суп картофельный с варениками (на курином бульоне)	102 М	Суп картофельный с рисом 200/10	132 К	Суп картофельный с горохом
Блюдо из рыбы (рубленные) в том числе с соусом	80	234М/нон	Котлета рыбная (минтай)	250 К	Суфле рыбное	258 К	Фрикадельки рыбные (горбуши)
Гарниры (блюда) овощные	150	312 М	Картофельное торе	351 К	Картофель по деревенски	166 К	Картофель зелененый в смешанном 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 обогащенный	20		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
День/неделя: Четверг 2							
Завтрак							
Овощи закрытого зерната пшеничные (подогреты или салат)	20	71 М	Огурец свежий		Перец сладкий		Помидор салатный
Блюдо из мяса говяды (рубленые)	80	279М/нон	Туфтели куриные (курица)		Котлеты рубленые из птицы	318 К	Блюдо из рубленых куриных
Макаронные изделия (в том числе с подогретым из свежих овощей, салатом и т.д.)	150	302 М	Каша гречневая пассыпанная		Рис отварной	304 М.	Макароны отварные
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 12 г)	180	379М/нон	Кофейный напиток с молоком		Каеко на молоке	421 К	Чай с молоком
Компотные изделия (пастышина, мармелад, имбирь) в индивидуальной упаковке	10		Мармелад		Зефир		Пастышина
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	20		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Багет йогуртный
Перец сладкий острой квадратный	71 М	Огурец стеклянний	71 М	Помидоры св полупинка			
Запеканка картофельная с говядиной	255 М	Нечет по стручкам 0,4, с тарелочками	281 М	Оливки из перца с марковыми с картофелем (перецем)			
Соус сметанный с томатом	128 М	Соус майонез	163 К	Соус томатный			
Каеко на молоке	379М/нон	Кофейный напиток с молоком	419 К	Кофейный напиток с молоком			
Булочка с брызгами пониженной калорийности	434 М/намник 3471 М)	Пирожок с пониж. начинкой	559 К	Батончик створогом			
Обед							
Салат картофельный с луком горохом	74 К	Икра овощная	73 К	Микри кабачковая			
Суп из овощей	82 М	Борщ с фасолью и картофелем	85 М	Борщ зеленый			

Блюдо из мяса с крупами, бобовыми, картофелем (в том числе с подогретыми из свежих овощей, салатом)	250/260	Жареное на сковороде (салатом)	284 кг	Картофель, куриное филе в масле	261 кг	Макаронные с месом
Соус, кетчупы	150	Соус, фруктовый	151 кг	Гарнир	149 кг	Гарнир овощной
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20	Хлеб пшеничный	20 кг	Хлеб пшеничный	19 кг	Хлеб пшеничный
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20	Хлеб ржано-пшеничный	20 кг	Хлеб ржано-пшеничный	19 кг	Хлеб ржано-пшеничный
День/неделя: Пятница 2						
Завтрак						
Каша (супы) яичничные, в том числе с фруктами свежими или сушенными	200	Каша молочная "Дружба-200/У5	179 М	Мюсли с мюсликом	176 М	Каша пшеничная с тыквой
Напитки горячие (чай, отвары), в том числе с лимоном, шиповником, сахаром (не более 12 г)	180	Чай с сахаром 200/12	176 М/шт	Чай с лимоном	174 М	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	20 кг	Хлеб пшеничный	19 кг	Хлеб пшеничный
Фрукты сухие, ягоды	100	Фрукты (группа)	3	Фрукты (яблоко)	3	Фрукты (банан)
Обед						
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с теплым)	50	Салат из моркови с яйцом	34 М	Салат "Летний"	28 М	Салат "Зефир"
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными из зелеными, овощами, рассольники	200	Суп картофельный с горохом (на курином бульоне)	108 М	Суп картофельный с креветками (на курином бульоне)	94 М	Рис с овощами
Блюда из птицы (рубленые)	80	Котлеты рубленые из мяса птицы (курицы)	309 К	Блюда рубленые из курицы	279 М/шт	Телятина курица (курица)
Макаронные изделия из свежих овощей, салаты	150	Макаронные изделия отварные	341 К	Каша гречневая рассольничая	351 К	Рис с горохом
Компоты (натюрмы, кисели) из свежих плодов	180	Компот из свежих яблок 200/12	430 К	Кисель клюквенный	451 К	Компот из кураги
Хлеб из муки пшеничной обогащенной	20	Хлеб пшеничный	20 кг	Хлеб пшеничный	19 кг	Хлеб пшеничный
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20	Хлеб ржано-пшеничный	20 кг	Хлеб ржано-пшеничный	19 кг	Хлеб ржано-пшеничный
Соусы, пюре	15	Соус томатный	370 К	Соус спиртной	363 К	Соус томатный

Прошло и пронумеровано
26 (двадцать шесть) листов.

И.С. министра общего и
профессионального
образования Ростовской
области

