

Утверждено
Директор ООО
Набокова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 2
Пискунова Н.В.



Принимается 10 человек, имеющих возможность горячих обедов для обучающихся 1-4 и 5-11 классов, обучающихся в общеобразовательной школе № 29 города Ростова-на-Дону.

Рацион: Обед	с 7 до 11 лет						с 12 лет и старше						
	Пшеничные вещества			Энергетическая ценность			Пшеничные вещества			Энергетическая ценность			
	Вес блока	Белки	Жиры	Углеводы	Нежирные	Девы:	Нежирные	Девы:	Нежирные	Девы:	Нежирные	Девы:	
Суп картофельный с макаронами и капустой	250	2,93	3,49	20,66	13,39	126,2	250	2,93	3,49	20,66	126,2	100,39	13,39
Тортельни мясные с соусом	70/50	12,26	13,41	15,51	34,82	178,09	70/50	12,26	13,41	15,51	178,09	220,1	34,82
Пюре картофельное	100	2,2	3,5	14,6	12,79	99,7	150	3,98	4,59	18,75	134,25	807	7,60
Салат из белокочанной капусты	45	0,7	2,3	4,3	26	39,8	45	0,7	2,3	4,3	39,8	26	7,83
Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	3,08	95,2	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
Компот из плодов сезамов (яблони и апельсины)	200	0,15	0,08	37,15	7,80	182	200	0,15	0,08	37,15	182	300,48	7,80
Итого за Обед	755	21,32	23,14	112,1	79,70	720,99	50	2,8	4,9	11,7	162,7	1000	5,19
Обед	Нежирные:	1	Девы:	1	Нежирные:	1	Нежирные:	1	Девы:	1	Нежирные:	1	Девы:
Суп картофельный с пшеном	250	2,39	3,5	17,14	10,69	110,3	250	2,39	3,5	17,14	110,3	100,36	10,69
Птица тушеная из филе птицы с соусом	70/50	12,02	14,75	11,16	38,07	206,72	250	2,39	3,5	17,14	110,3	220,06	38,07
Каша гречневая рассычатая	150	4,1	6,66	23,3	15,88	180	50/50	10,5	12,3	10,7	198,7	220,06	32,80
Салат из салата отварной с горшком капустным	30	0,9	2,7	8,3	78,01	42,95	150	4,1	6,66	23,3	180	811	15,88
Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	3,08	95,2	60	1,9	5,4	16,6	90,8	78,01	11,40
Компот из плодов сезамов(яблони)	200	0,14	0	8,4	5,85	87,88	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
Итого за Обед	790	22,63	27,97	88,18	79,70	723,05	200	0,14	0	8,4	87,88	300,12	5,85
Обед	Нежирные:	1	Девы:	1	Нежирные:	1	Нежирные:	1	Девы:	1	Нежирные:	1	Девы:
Суп картофельный с рисом	250	1,84	5,29	14,62	961,01	114,47	Нежирные:	250	1,84	5,29	14,62	114,47	961,01
Рис из свинины	50/200	10,88	25,25	26,93	220,09	379,72	250	1,84	5,29	14,62	114,47	220,09	46,76
Овощи	65	0,52	0,065	1,6	948,06	7	65	0,52	0,065	1,6	7	948,06	8,67
Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	956	19,88	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
Компот из сезамов фруктов	200	0,3	0,1	17,91	1009	35,4	200	0,3	0,1	17,91	35,4	1009	9,40
Итого за Обед	805	16,62	31,065	80,94	631,79	631,79	805	16,62	31,065	80,94	631,79	1009	9,40
Обед	Нежирные:	1	Девы:	1	Нежирные:	1	Нежирные:	1	Девы:	1	Нежирные:	1	Девы:
Шт из сезамов капуста с картофелем, со сметаной	250/10	2,14	7,13	9,46	100,32	15,93	Нежирные:	250	2,14	7,13	9,46	100,32	15,93
Итого за Обед	805	16,62	31,065	80,94	631,79	631,79	805	16,62	31,065	80,94	631,79	1009	9,40

	Веточка рубленые	80	18,37	18,6	20,74	538,61	220,24	37,39	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2,14	7,13	9,46	111,8	100,32	15,93
	Супе красный основной	50	0,82	2,05	6,11	46,82	220,05	2,45	Веточка рубленые	80	18,37	18,6	20,74	538,61	220,24	37,39
	Каша ячневая вязкая	200	1,1	6,82	8,67	100,5	908	7,62	Супе красный основной	50	0,82	2,05	6,11	46,82	220,05	2,45
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08	Каша ячневая вязкая	200	1,1	6,82	8,67	100,5	908	7,62
	Икра свекольная	50	1,4	4,34	8,24	78,51	220,12	7,80	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
	Компот из плодов сухих	200	0,58	2,77	30,6	124,69	300,14	5,43	Икра свекольная	50	1,4	4,34	8,24	78,51	220,12	7,80
Итого за Обед		880	27,49	42,07	103,7	1096,13		79,79	Компот из плодов сухих	200	0,58	2,77	30,6	124,69	300,14	5,43
Обед		Неделя:	1		День:	пятиднев				880	27,49	42,07	103,7	1096,13		79,79
	Суп картофельный с горохом	200	3,6	6,12	8,14	100,9	100,37	10,17	Суп картофельный с горохом	200	3,6	6,12	8,14	100,9	100,37	10,17
	Калюста тушеная с мясом	200/40	11,9	17,4	14,9	266,5	220,28	30,80	Калюста тушеная с мясом	200/40	11,9	17,4	14,9	266,5	220,28	30,80
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08	Кукуруза консервированная	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
	Кукуруза консервированная	30	0,7	0	9,5	48,8	820	14,60	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
	Компот из плодов свежих(лимон)	200	0,14	0	22,02	87,88	300,12	5,85	Кукуруза консервированная	30	0,7	0	9,5	48,8	820	14,60
	Фрукты свежие	100	0,8	1,4	18,4	96,7		15,20	Компот из плодов свежих(лимон)	200	0,14	0	22,02	87,88	300,12	5,85
Итого за Обед		810	20,22	25,28	92,84	695,88		79,70	Фрукты свежие	100	0,8	1,4	18,4	96,7		15,20
Обед		Неделя:	2		День:	воскресенье				810	20,22	25,28	92,84	695,88		79,70
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,99	5,3	13,6	105,94	100,06	14,42	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,99	5,3	13,6	105,94	100,06	14,42
	Шницель натуральный рубленный	75	17,2	18,6	9,8	493,6	220,32	40,70	Шницель натуральный рубленный	75	17,2	18,6	9,8	493,6	220,32	40,70
	Каша гречневая вязкая	100	3,3	5,3	17,3	133,4	84	8,40	Каша гречневая вязкая	100	3,3	5,3	17,3	133,4	84	8,40
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
	Салата отварная	50	0,75	0,05	6,4	21	87,06	5,30	Салата отварная	50	0,75	0,05	6,4	21	87,06	5,30
	Компот из плодов свежих (абрикос айвовый)	200	0,15	0,08	37,15	182	300,48	7,80	Компот из плодов свежих (абрикос айвовый)	200	0,15	0,08	37,15	182	300,48	7,80
Итого за Обед		725	26,47	29,69	104,13	1031,14		79,70		725	26,47	29,69	104,13	1031,14		79,70
Обед		Неделя:	2		День:	вторник				725	26,47	29,69	104,13	1031,14		79,70
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/40	7,25	14,13	19,8	235,9	100,4	30,63	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/40	7,25	14,13	19,8	235,9	100,4	30,63
	Рыба тушеная с овощами	130	9,2	4,73	4,2	97,13	309	29,29	Рыба тушеная с овощами	130	9,2	4,73	4,2	97,13	309	29,29
	Рис отварной	100	2,6	3,87	25,75	150,71	816	6,95	Рис отварной	100	2,6	3,87	25,75	150,71	816	6,95
	Овощи	30	0,4	0,05	1,25	7	948,06	3,90	Овощи	30	0,4	0,05	1,25	7	948,06	3,90
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
Итого за Обед		200	0,14	0	22,02	87,88	300,12	5,85	Компот из плодов свежих(лимон)	200	0,14	0	22,02	87,88	300,12	5,85
Обед		Неделя:	2		День:	среда				200	0,14	0	22,02	87,88	300,12	5,85
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,93	4,27	21,57	143,3	100,32	15,24	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,93	4,27	21,57	143,3	100,32	15,24

	Торфяни мясные с соусом	70,50	12,26	13,41	15,51	178,09	220,1	34,81		800	22,87	23,16	93,05	675,82	79,70	
	Пюре картофельное	100	2,2	3,5	14,6	99,7	220,25	12,79		Неделя:	2		средн			
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08	Борд с фасолью и картофелем	250	3,93	4,27	21,57	143,3	15,24	
	Икра сельдьная	50	1,4	4,34	8,24	78,51	220,12	7,80	Торфяни мясные с соусом	70,50	12,26	13,41	15,51	178,09	220,1	34,81
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	300,13	5,98	Макароны отварные	100	2,3	3,4	22,9	131,4	8,14	6,80
Итого за Область		760	23,07	25,88	101,27	794,8		79,70	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
Область		Неделя:	2		День:				Икра сельдьная	90	2,6	7,9	15	141,3	220,12	13,79
	Суп картофельный с горохом	200	3,6	6,12	8,14	100,9	100,37	10,17	Компот из плодов свежих(яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	300,13	5,98
	Голубы, ленивые	100	9,3	5,1	6,91	198,7	220,27	41,27		800	24,37	29,34	130,66	831,29	79,70	
	Каша пшеничная вязкая	200	4,77	5,51	22,5	161,1	807	10,13		Неделя:	2		День:			
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08	Суп картофельный с горохом	200	3,6	6,12	8,14	100,9	100,37	10,17
	Кукуруза консервированная	25	0,5	0	5,6	29	820	7,00	Голубы, ленивые	100	9,3	5,1	6,91	198,7	220,27	41,27
	Компот из плодов свежих(япельши)	200	0,1	0	25,2	96	300,11	8,05	Каша пшеничная вязкая	200	4,77	5,51	22,5	161,1	807	10,13
Итого за Область		765	21,35	17,89	88,23	680,9		79,70	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
Республика		Неделя:	2		День:				Компот из плодов свежих(япельши)	80	1,2	0,08	10,2	33,6	97,06	7,00
Область		250	2,93	3,49	20,66	126,2	100,39	13,39	Суп картофельный с горохом	200	0,1	0,1	25,2	96	300,11	8,05
	Гуляш из мяса птицы	50,50	11,04	11,11	2,72	295,8	220,86	36,76		820	22,05	17,17	92,83	685,5	79,70	
	Каша гречневая вязкая	100	3,3	5,3	17,3	133,4	84	8,40		Неделя:	2		День:			
	Салат из белокочанной капусты	50	0,77	2,35	4,7	44,17	26		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,93	3,49	20,66	126,2	100,39	13,39
									Оладьи из картофеля морковью	70	14,9	19	20	235,4	220,75	31,15
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08	Каша гречневая вязкая	100	3,3	5,3	17,3	133,4	84	8,40
	Компот из смеси фруктов	200	0,3	0,1	17,91	35,4	1009	9,40	Салат из белокочанной капусты	25	0,77	2,35	4,7	44,17	26	
Итого за Область		740	21,42	22,91	83,17	730,17		79,70								
Итого за период		223,26	258,23	947,46	7148,9				Хлеб пшеничный	40	3,08	0,36	19,88	95,2	956	3,08
Среднее значение за период		22,326	25,823	94,746	714,89				Компот из смеси фруктов	200	0,3	0,1	17,91	35,4	1009	9,40
									Фрукты свежие	130	0,8	1,4	18,4	96,7	9,98	9,98
										815	25,28	30,8	106,45	786,47	79,70	
										259,8	293,8	293,8	1037,79	9076,8		
										25,98	29,38	103,779	907,68			

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Сборник подготовлен: ФБУИ «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Лобжес, М.В. Семеновна, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Власкин, М.П. Штанин, И.У. Кузовов); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет» (Л.Н. Ровдаскина), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет Минздрава России» (Л.А. Шалкина, О.Н. Герасимовна, Е.В. Мелехова), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Коптев, М.Н. Ефремов).
2. Сборник рецептов блюд и напитков для ГОУ при общеобразовательных школах под редакцией В.Г. Липиной 2004г. «Харьковский форум».
3. Сборник рецептов блюд и суповых соусов для ГОУ при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л. Мирчука 1996г.
4. Программа «Коллектор знаний» - под редакцией Писовой

