

Приложение № 3
контракту № 75Шп
от 14 января 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП "Столовая №1
г. Ростова-на-Дону"



Л.А. Губарева

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МБОУ "Школа № 75"



Г.А. Куркина

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ с 11 ЛЕТ И СТАРШЕ.**

Сезон: осенне-зимний

Р-ра Сборник	Наименование блюд	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Витамины			Минеральные в-ва	
							ккал	B1	B2	C	Ca
	1 НЕДЕЛЯ										
	1 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
337	Яйцо вареное	1 шт	5,9	5,40	0,3	70					
311	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным и сахаром	200/10/10	7,3	10,3	19,7	158	0,08		1,09	192,17	
302	Какао с молоком	200	3,7	3,9	15,4	145	0,04		1,3	122,0	
	Батон домашний	25	2,0	0,7	18,6	65	0,08	0,03		11,5	44,5
	Итого завтрак		18,9	20,3	54,0	438	0,2	0,03	2,4	325,7	44,5
	ОБЕД										
134	Суп крестьянский с крупой (пшено) и мясом птицы	250/25	21,6	12,3	31,9	131					
413	Сосиска отварная	100	11,6	13,2	3,5	262					
516	Макаронные изделия отварные	180	7,7	14,5	62,3	264					
	Огурец соленый	30	0,2	0,1	3,0	4	0,0	0,01	2,1	5,1	9,0
685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,0	58					

	Батон домашний	70	0,6	1,8	51,9	182	0,1	0,03		11,5	44,5
	Итого обед		36,3	36,4	145,7	753,0	0,1	0,0	2,1	16,6	53,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55,2	56,7	199,7	1191,0	0,3	0,1	4,5	342,3	98,0
	2 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
449	Плов из говядины	50/150	21,6	11,8	37,8	350					
	Огурец соленый	20	0,2	0,00	0,425	2,75	0,009	0,006	2,1	5,1	9
640	Кисель из черной смородины с/м	200	0,4		33,0	138					
	Батон домашний	25	2,0	0,7	18,6	65	0,08	0,03		11,5	44,5
	Итого завтрак		24,2	12,5	89,8	556	0,1	0,0	2,1	16,6	53,5
	ОБЕД										
140	Суп картофельный с вермишелью	250	2,7	2,9	10,9	78					
487	Птица отварная	100	18,7	9,4	7,2	144					
302	Каша гречневая	180	10,8	19,0	50,7	190					
	Помидор соленый	20	0,2	0,1	0,8	4	0,0	0,0	2,1	5,1	9,0
685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,0	58					
	Батон домашний	70	0,6	1,3	37,1	130	0,1	0,0		11,5	44,5
738	Пирожок с повидлом	60	3,8	4,3	25,9	295	0,1	0,1	0,1	35,0	108,0
	Итого обед		31,3	31,3	125,2	822	0,1	0,1	2,2	51,6	161,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55,5	43,8	215,0	1377,8	0,2	0,1	4,3	68,2	215,0
	3 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
498	Биточек из птицы	80	12,67	11,76	6,23	135,1					
534	Капуста тушеная	200	3,7	9,6	22,6	190			6,4		
	Огурец соленый	20	0,20	0,00	0,43	2,75	0,01	0,01	2,10	5,10	9,00
685	Чай с сахаром	250/15	0,2		15,0	58					
	Батон домашний	25	2,0	0,7	18,6	65	0,08	0,03		11,5	44,5
769	Булочка домашняя	50	3,8	6,10	30,5	197					
	Итого завтрак		22,6	28,1	93,3	648	0,1	0,04	8,5	16,6	53,5
	ОБЕД										
139	Суп картофельный с горохом и мясом птицы	250/25	11,0	8,5	22,5	205					
377	Рыба запеченная	100	16,1	5,6	16,4	133					
520	Пюре картофельное	180	4,8	9,6	31,6	196					
534	Икра свекольная	100	2,4	12,2	13,0	132			7,7		
685	Чай с сахаром	250/15	0,2		15,0	58					
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,6	0,2	9,6	70					
	Батон домашний	25	2,0	0,7	18,6	65	0,1	0,03		11,5	44,5
	Итого обед		33,6	33,6	134,4	810	0,1	0,03	7,7	11,5	44,5

337	Яйцо вареное	1 штг	5,1	4,6	0,3	63	55,6	193,9		0,1	0,4
311	Каша жидкая молочная "Геркулес" с маслом сливочным с сахаром	200/10/10	3,4	3,90	58,9	173	8,6				
686	Чай с сахаром	250/15	0,2		15	58					
	Батон домашний	25	2,0	0,7	18,6	65	0,08	0,03		11,5	44,5
	Итого завтрак		10,7	9,2	92,8	359	64,2	193,93	0,0	11,6	44,9
	ОБЕД										
148	Суп лапша домашняя	250	19,5	20,3	13,9	325					
489	Рагу из птицы	100/150	15,0	13,8	75,3	126					
	Огурец соленый	30	0,2	0,1	0,8	4	0,0	0,01	2,1	5,1	9,0
685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,0	58					
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,1	0,03		11,5	44,5
	Итого обед		33,3	33,3	133,3	705	0,1	0,04	2,1	16,6	53,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,0	42,5	226,1	1064,0	64,3	194,0	2,1	28,2	98,4

	2 НЕДЕЛЯ										
	ЗАВТРАК										
	1 ДЕНЬ										
	Сыр твердый	20	4,8	5,9	0,1	73					
311	Каша жидкая пшеничная молочная с маслом сливочным и с сахаром	200/10/10	7,0	6,5	36,2	232	96,89	163,15	1,09	192,17	
302	Какао с молоком	200	3,7	3,9	15,4	145	0,04		1,3	122,0	
	Батон домашний	25	2,0	0,7	18,6	65	0,08	0,03		11,5	44,5
738	Пирожок с повидлом	60	3,8	4,3	25,9	295	0,05	0,06	0,09	35,0	108,0
	Итого завтрак		21,3	21,3	96,1	810	97,1	163,24	2,5	360,7	152,5
	ОБЕД										
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы	250/25	14,0	6,8	13,2	286					
413	Сосиска отварная	100	11,6	13,2	3,5	262					
302	Каша гречневая	180	9,8	10,1	72,0	190					
	Икра кабачковая консервированная	25	1,4	6,2	9,0	74					
685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	48					
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5
	Итого обед		41,0	37,6	149,8	990	0,1	0,03	0,0	11,5	44,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62,3	58,8	245,9	1799,5	97,1	163,3	2,5	372,2	197,0
	2 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
462	Тефтели из говядины	60/30	13,4	14,2	15,8	241					

516	Вермишель отварная	150	5,2	4,5	13,5	120						
71	Винегрет овощной	50	0,7	5,1	3,4	8			7,7			
686	Чай с сахаром	250/15	0,2		15	58						
	Батон домашний	25	2,0	0,7	18,6	65	0,08	0,03		11,5	44,5	
	Итого завтрак		21,5	24,4	66,3	492	0,1	0,03	7,7	11,5	44,5	
	ОБЕД											
139	Суп картофельный с горохом и мясом птицы	250/25	11,0	8,5	22,5	205						
498	Котлета рубленая из птицы	80	19,6	17,8	18,2	271						
302	Каша пшенная	180	5,0	8,9	52,8	211						
	Помидор соленый	30	0,2	0,10	0,8	4	0,009	0,006	2,1	5,1	9	
685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58						
	Батон домашний	70	0,6	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5	
	Итого обед		36,6	36,6	146,4	879	0,1	0,04	2,1	16,6	53,5	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58,1	61,0	212,7	1370,6	0,2	0,1	9,8	28,1	98,0	
	3 ДЕНЬ											
	ЗАВТРАК											
492	Плов из филе птицы	60/180	12,16	10,4	28,96	264						
	Огурец соленый	20	0,2	0,0	0,4	3						
640	Кисель из черной смородины с/м	200	0,4		33,0	138						
	Батон домашний	25	2,0	0,7	18,6	65	0,08	0,03		11,5	44,5	
	Итого завтрак		14,8	11,1	80,9	470	0,1	0,03	0,0	11,5	44,5	
	ОБЕД											
138	Суп картофельный с крупой (пшено) и мясом птицы	250/25	20,1	9,6	39,8	163						
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	6,5	11,3	7,4	179						
520	Пюре картофельное	180	5,9	7,0	31,6	196						
534	Чай с сахаром	200/15	1,4	5,6	7,8	79			7,7			
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5	
	Итого обед		37,9	34,7	123,6	747	0,1	0,03	7,7	11,5	44,5	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,7	45,8	204,6	1216,9	0,2	0,1	7,7	23,0	89,0	
	4 ДЕНЬ											
	ЗАВТРАК											
337	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	55,6	193,9		0,1	0,4	
366	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	14,1	20,3	16,4	205				226,4		
686	Чай с сахаром	250/15	0,2		15	58						
	Батон домашний	25	2,0	0,7	18,6	65	0,08	0,03		11,5	44,5	
779	Булочка молочная	50	4,7	1,10	28,5	105						
	Итого завтрак		26,1	26,7	78,8	496	55,6	193,93	0,0	238,0	44,9	

	ОБЕД										
140	Суп картофельный с вермишелью	250	2,7	2,9	10,9	78					
494	Птица запеченная	80	13,4	14,1	0,4	180					
511	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	274					
534	Капуста тушеная	60	1,3	3,8	6,4	56			6,4		
685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58					
	Хлеб "Прибрежный"	20	1,6	0,2	9,6	70					
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5
	Итого обед		26,1	29,5	116,1	776	0,1	0,03	6,4	11,5	44,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,2	56,2	194,9	1271,4	55,7	194,0	6,4	249,5	89,4
	5 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
498	Биточек из птицы	80	14,5	13,4	7,1	154					
518	Картофель отварной	180	2,9	5,7	23,3	138					
	Помидор соленый	20	0,2	0,1	0,8	4	0,009	0,006	2,1	5,1	9
685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,0	58					
	Батон домашний	25	2,0	0,7	18,6	65	0,08	0,03		11,5	44,5
	Итого завтрак		19,8	19,9	64,8	420	0,1	0,04	2,1	16,6	53,5
	ОБЕД										
132	Рассольник ленинградский	250	3,0	4,5	20,1	135					
431/600	Печень по-строгановски	100	25,6	20,4	3,9	206					
302	Макаронные изделия отварные	180	7,7	14,5	62,3	264					
	Огурец соленый	30	0,2	0,10	0,8	4	0,009	0,006	2,1	5,1	9
631	Компот из вишни с/м	200	0,4		17,7	71					
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5
	Итого обед		40,9	40,8	141,9	810	0,1	0,04	2,1	16,6	53,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,7	60,7	206,7	1229,9	0,2	0,1	4,2	33,2	107,0
	6 ДЕНЬ										
	Сыр твердый	20	4,8	5,9	0,1	73					
311	Каша жидкая манная молочная с маслом сливочным и с сахаром	200/10/10	5,2	5,1	29,7	188			6,4		
685	Чай с сахаром	250/15	0,2		15	58					
	Батон домашний	25	2,0	0,7	18,6	65	0,08	0,03		11,5	44,5
	Итого завтрак		12,2	11,7	63,3	384	0,1	0,03	6,4	11,5	44,5
	ОБЕД										
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,0	6,9	12,0	94					
471/600	Фрикадельки из говядины, тушеные в сметанном соусе	100/60	22,0	27,7	28,5	389					

302	Каша пшеничная	180	5,8	0,8	53,9	179					
	Помидор соленый	20	0,2	0,10	0,8	4	0,009	0,006	2,1	5,1	9
685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58					
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5
	Итого обед		40,2	36,8	147,3	854	0,1	0,04	2,1	16,6	53,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,4	48,4	210,6	1237,2	0,2	0,1	8,5	28,1	98,0

Примечание.

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО НОРМАТИВНЫМ ДОКУМЕНТАМ:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г
2. Справочник «Химический состав пищевых продуктов» под ред. И.М. Скурихина 1987 г.

В меню сезонные овощи, включены в сложный гарнир.

Для приготовления блюд используется продукция с йодсодержащими элементами – с целью поддержания микронутриентов в организме детей. В рационе – йодированная соль, морская рыба, хлеб "Прибрежный" с морскими водорослями.