

Приложение № 2
к контракту № 75ШП1
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 7 до 11 ЛЕТ**

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	200/25	18,6	12,3	31,9	131					
413	Сосиска отварная	75	8,1	10,6	2,8	210					
516	Макаронные изделия отварные	150	5,2	12,1	58,1	220					
	Огурец соленый	30	0,2	0,1	0,8	4	0,0	0,01	2,1	5,1	9,0
685	Чай с сахаром	250/15	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		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	30/150	20,5	11,2	35,9	333					
	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		23,1	11,9	87,9	538	0,1	0,0	2,1	16,6	53,5
	ОБЕД										
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,3	7,9	62					
487	Птица отварная	80	12,5	7,5	5,5	136					
302	Каша гречневая	150	8,4	9,9	20,6	99					
	Помидор соленый	25	0,2	0,1	0,8	4	0,0	0,0	2,1	5,1	9,0
685	Чай с сахаром	250/15	0,2		15,0	58					
	Батон домашний	50	4,0	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		54,4	43,2	213,1	1360,3	0,2	0,1	4,3	68,2	215,0
	3 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
498	Биточек из птицы	60	12,67	11,76	6,23	135,1					
534	Капуста тушеная	150	3,3	7,8	12,1	56			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		22,2	26,3	82,8	514	0,1	0,04	8,5	16,6	53,5
	ОБЕД										
139	Суп картофельный с горохом и мясом птицы	200/25	10,2	16,1	23,0	168					
377	Рыба запеченная	80	12,2	4,5	10,8	106					
520	Пюре картофельное	150	3,2	5,8	26,3	164					
534	Икра свекольная	60	1,4	5,6	7,8	79			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

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55,8	59,9	217,2	1324,0	0,2	0,1	16,2	28,1	98,0
	4 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
337	Яйцо вареное	1 шт	5,9	5,40	0,3	70					
362	Пудинг из творога со сгущенным молоком	80/20	13,4	11,4	30,2	223				226,4	
686	Чай с сахаром	250/15	0,2		15	58					
	Батон домашний	25	2	0,65	18,55	65	0,08	0,03		11,5	44,5
	Итого завтрак		21,5	17,4	64,0	416	0,08	0,03	0,00	237,9	44,5
	ОБЕД										
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы	200/25	11,2	5,4	10,5	229					
451	Котлета из говядины	60	10,1	23,0	12,4	212					
302	Каша пшеничная	150	4,5	0,4	44,9	179					
	Огурец соленый	20	0,2	0,0	0,4	3	0,01	0,01	2,10	5,1	9,0
685	Чай с сахаром	250/15	0,2		15,0	58					
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5
	Итого обед		30,2	30,2	120,7	812	0,09	0,04	2,10	16,6	53,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51,7	47,6	184,7	1227,7	0,2	0,1	2,1	254,5	98,0
	5 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
	Сыр твердый	20	4,8	5,9	0,1	73					
492	Плов из птицы	50/100	12,2	11,9	27,2	269					
	Огурец соленый	20	0,2	0,0	0,4	3	0,0	0,0	2,1	5,1	9,0
287	Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	0,3	0,0	15,2	60					
	Батон домашний	25	2,0	0,7	18,6	65	0,08	0,03		11,5	44,5
	Итого завтрак		19,5	18,4	61,4	469	0,1	0,04		16,6	53,5
	ОБЕД										
132	Рассольник ленинградский	200	2,4	3,6	16,1	108					
461	Тефтели из говядины	60/30	17,7	14,2	15,8	278					
518	Картофель отварной	150	3,0	6,2	24,3	167					
таб. № 24	Свекла отварная с маслом растительным	60	1,4	3,4	6,5	59					
685	Чай с сахаром	250/15	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		28,7	28,7	114,8	800	0,1	0,03		11,5	44,5

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48,2	47,1	176,2	1268,4	0,2	0,1	0,0	28,1	98,0
	6 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
	Яйцо вареное	1 шт	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	200	15,1	19,1	11,1	255					
489	Рагу из птицы	80/150	13,8	12,8	69,3	258					
	Огурец соленый	20	0,2	0,0	0,4	3	0,0	0,01	2,1	5,1	9,0
685	Чай с сахаром	250/15	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	200/25	11,2	5,4	10,5	229					
413	Сосиска отварная	75	8,1	10,6	2,8	210					
302	Каша гречневая	150	8,4	11,8	60,0	158					
	Икра кабачковая консервированная	25	0,4	1,6	1,9	23					
685	Чай с сахаром	250/15	0,2		15	58					
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5
	Итого обед		32,3	30,7	127,2	808	0,1	0,03	0,0	11,5	44,5

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	80/20	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	200	2,2	2,3	7,9	62					
494	Птица запеченная	60	16,3	16,2	1,1	180					
511	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	228					
534	Капуста тушеная	60	1,3	3,8	6,4	56			6,4		
685	Чай с сахаром	250/15	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		27,7	29,8	106,0	714	0,1	0,03	6,4	11,5	44,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,9	56,4	184,8	1210,1	55,7	194,0	6,4	249,5	89,4
	5 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
498	Биточек из птицы	60	12,7	11,8	6,2	135					
518	Картофель отварной	150	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	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
	Итого завтрак		18,0	18,2	63,9	400	0,1	0,04	2,1	16,6	53,5
	ОБЕД										
132	Рассольник ленинградский	200	2,4	3,6	16,1	108					
431/600	Печень по-строгановски	80	22,9	21,6	3,9	165					
302	Макаронные изделия отварные	150	5,2	12,1	58,1	220					
	Огурец соленый	20	0,2	0,00	0,425	2,75	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		35,1	38,6	133,3	697	0,1	0,04	2,1	16,6	53,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,1	56,8	197,2	1097,1	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	200	6,4	5,5	9,6	75					
471/600	Фрикадельки из говядины, тушеные в сметаном соусе	80/50	15,0	23,0	21,4	292					
302	Каша пшеничная	150	4,5	0,4	44,9	179					
	Помидор соленый	30	0,2	0,10	0,8	4	0,009	0,006	2,1	5,1	9
685	Чай с сахаром	250/15	0,2		15	58					
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5
	Итого обед		30,3	30,3	128,8	738	0,1	0,04	2,1	16,6	53,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42,5	42,0	192,1	1121,1	0,2	0,1	8,5	28,1	98,0

Примечание.

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО НОРМАТИВНЫМ ДОКУМЕНТАМ:

1. Сборник рецептов 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.