

СОГЛАСОВАНО:

Директор

**МБОУ "Школа № 75 имени
трижды Героя Советского Союза,
маршала авиации Кожедуба И.Н."**

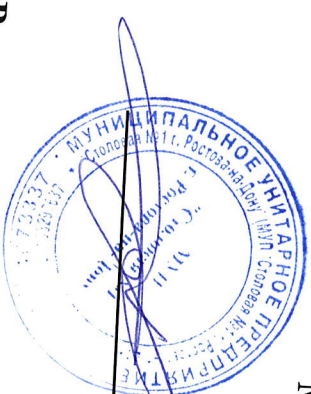


Г.А. Куркина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МУП "Столовая №1



г.Ростова-на-Дону"

Л.А. Губарева

**Примерное 2-х недельное меню МУП "Столовая №1 Ростова-на-Дону" комплексов
(горячий завтрак и обед) для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (5-11 классы),
стоимостью 216 руб. 31 коп.**

**для муниципальных общеобразовательных школ Железнодорожного и Октябрьского районов.
на 2023 год.**

День/неделя: Понедельник-1

День/неделя: Понедельник-1													
№ респ.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Р		
Завтрак													
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,80	21,71	150,00	0,15	0,19	3,07	130,00	205,00		
14М	Масло порциями												
15М	Сыр порционный	10	0,08	6,25	0,13	66,09		0,01		2,40	3,00		
209М	Яйцо отварное	15	4,00	3,90	0,00	54,00	0,01	0,09	0,10	82,00	75,00		
338М	Фрукты по сезону	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03		22,00	76,80		
376М	Чай с сахаром	100	0,40	0,20	9,80	47,00	0,04	0,05	10,00	16,00	11,00		
	Батон "Домашний"	215	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03	11,10	2,80		
		40	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00		
	Итого за Завтрак	670	18,31	20,56	76,60	544,09	0,29	0,37	14,00	281,54	399,60		
Обед													
	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,16	13,15	20,30	26,00		
82М	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1,80	8,18	10,69	103,75	0,05	0,10	9,43	63,75	126,72		
268М	Котлеты, биточки, шинцели	100	12,56	12,52	0,12	163,75	0,06	0,11	0,22	42,84	124,63		
302М	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,09	7,31	46,37	297,36	0,17	0,18		118,56	292,25		
342, 349М	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,01	0,01	0,90	91,00	4,40		
	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00		
	Батон "Домашний"	40	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	38,04	26,00		
	Итого за Обед	890	27,23	29,40	126,39	847,06	0,45	0,56	24,50	380,29	630,00		
	Всего за Понедельник-1	1560	45,54	49,96	202,99	1391,15	0,74	0,93	38,50	661,83	1029,60		

День/неделя: Вторник-1													
265М													
Плов		Завтрак											
Печенье		200	16,82	17,18	26,40	406,66	0,23	0,33	10,28	189,93	377,53		
377М Чай с сахаром с лимоном		15	1,13	1,47	9,16	60,05			0,10	42,00	33,00		
Батон "Домашний"		222	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	4,40		
Итого за Завтрак		477	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00		
		Обед											
Закуска из овощей по сезону		100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	18,00	20,30	26,00		
104М Суп картофельный с фрикадельками		285	5,23	8,65	23,01	106,00	0,11	0,09	1,11	67,92	115,60		
229М Рыба тушеная в томате с овощами		100	12,75	11,95	3,80	194,20	0,05	0,06	0,73	87,78	262,19		
128М Картофельное пюре		180	3,26	5,62	18,89	231,50	0,10	0,20	2,96	69,16	80,92		
342, 349М Компот плодово-ягодный		200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,01	0,01	0,90	91,00	4,40		
Батон "Домашний"		40	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00		
Хлеб ржано-пшеничный		20	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00		
Итого за Обед		925	27,02	27,61	114,90	813,90	0,43	0,53	24,50	360,00	545,11		
Всего за Вторник-1		1402	48,29	47,07	195,34	1446,61	0,72	0,86	38,51	624,18	986,04		
День/неделя: Среда-1													
269М													
Закуска из овощей по сезону		100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	16,55	20,30	26,00		
302М Коллеты, биточки (особые)		100	10,53	15,99	11,53	203,76	0,12	0,11	0,01	18,29	127,78		
Капа пшеничная рассыпчатая		180	7,58	5,40	25,08	238,34	0,10	0,10		192,04	254,35		
376М Мармелад		15	0,02		7,94	48,15		0,01	0,01	4,00	1,00		
Чай с сахаром		215	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03	11,10	2,80		
Батон "Домашний"		40	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00		
Итого за Завтрак		650	22,50	22,40	93,03	678,25	0,34	0,39	17,40	263,77	437,93		
		Обед											
Закуска из овощей по сезону		100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	5,17	20,30	26,00		

Завтрак												
Закуска из овощей по сезону		100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	12,00	20,33	23,40	
260M	Гуляш	100	9,27	13,54	32,00	221,92	0,03		0,92	100,00	187,35	
171M	Каша пшенная рассыпчатая	180	6,23	6,00	18,00	195,08	0,17	0,18		159,67	204,85	
377M	Чай с сахаром с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	4,40	
434M	Булочка "Молоочная"	50	4,45	0,99	18,82	71,00	0,05	0,03	0,13			
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00	
Итого за _Завтрак		692	22,50	20,99	95,75	613,60	0,34	0,38	15,88	300,00	450,00	
Обед												
Закуска из овощей по сезону		100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	14,33	20,33	23,40	
96M	Рассольник "Ленинградский"	200	4,90	6,58	13,76	168,40	0,10	0,09	3,35	119,80	247,58	
290M	Пицца тушеная в сметанном соусе	100	13,10	15,68	13,05	166,66	0,06	0,09	1,60	76,56	127,70	
128M	Картофельное пюре	180	3,26	5,62	18,89	231,50	0,10	0,20	2,96	69,16	80,92	
342, 349M	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,01	0,01	0,90	91,00	4,40	
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00	
Итого за Обед		840	27,04	29,27	114,90	848,76	0,43	0,56	23,94	400,69	540,00	
Итого за неделю в среднем завтрак		1532	49,54	50,26	210,65	1462,36	0,77	0,94	39,82	700,69	990,00	
Итого за неделю в среднем обед		593	20,61	20,36	84,48	602,25	0,31	0,36	15,06	269,90	417,69	
День/неделя: Понедельник-2		911	28,86	29,17	124,86	834,47	0,46	0,55	24,39	386,81	575,00	
Завтрак												
Закуска из овощей по сезону		100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	5,27	20,33	23,40	
209M	Дйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03		22,00	76,80	
256M	Мясо тушеное	100	7,12	9,44	31,60	160,92	0,05	0,13	9,40	92,87	138,80	
302M	Каша пшенная рассыпчатая	180	6,23	6,00	18,00	195,08	0,13	0,02		118,80	165,60	
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00	
376M	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03	11,10	2,80	
Итого за _Завтрак		675	20,92	20,50	76,61	542,60	0,30	0,35	14,70	270,90	437,40	
Обед												

	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	14,57	20,33	23,40
259М	Жаркое по-домашнему	200	13,77	16,50	26,88	315,00	0,23	0,23		150,67	261,20
	Пряник	30	1,68	1,50	22,89	108,60	0,02			49,00	41,00
377М	Чай с сахаром с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	4,40
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Завтрак	592	18,00	18,46	76,70	549,20	0,35	0,40	17,40	240,00	360,00
	Обед										
	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	14,33	20,33	23,40
113М	Суп лапша с мясом птицы	250	7,05	5,43	4,30	62,60	0,14	0,23	5,50	122,80	180,80
295М	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	11,09	16,33	16,40	215,55	0,07	0,08	0,94	30,85	153,10
302М	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,40	25,08	265,50	0,05	0,07		131,18	212,30
342,	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,01	0,01	0,90	90,00	4,40
349М	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Обед	890	31,50	28,55	114,99	825,85	0,43	0,56	22,47	419,00	630,00
	Всего за Среда-2	1692	49,50	47,01	191,69	1375,05	0,78	0,96	39,87	659,00	990,00
	День/неделя: Четверг-2										

-Завтрак

	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	14,33	20,33	23,40
15М	Сыр порционный	15	4,00	3,90	0,10	54,00	0,01	0,09	0,10	82,00	75,00
278М	Тефтели куриные со сметанным соусом	100	6,47	9,72	18,05	167,77	0,22		0,80	97,72	175,96
309М	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,03	0,14		31,10	56,60
376М	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03	11,10	2,80
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Завтрак	650	19,58	19,50	76,62	547,51	0,34	0,40	15,26	248,05	363,76
	Обед										
	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,20	24,00	0,06	0,17	14,33	20,33	23,40
102М	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	26,54	188,25	0,11	0,11	0,55	122,68	123,10

260М	Гуляш	100	9,27	14,74	3,21	190,00	0,03		0,92	100,00	187,35
302М	Каша пшениная рассыпчатая	180	6,23	6,00	18,00	135,08	0,03	0,18		36,05	224,75
342, 349М	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,01	0,01	0,90	91,00	4,40
338М	Фрукты по сезону	100	0,40	0,20	9,80	47,00	0,04	0,05	7,00	26,00	11,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Обед	990	27,17	27,60	126,16	842,53	0,35	0,52	24,50	419,90	630,00
День/неделя: Пятница-2		1640	46,75	47,10	202,78	1390,04	0,69	0,92	39,76	667,95	993,76

175М	Каша молочная "Дружба"	200	6,08	2,68	29,48	140,00	0,10		5,38	33,38	116,72
	Булочка "Российский"	50	2,91	1,69	16,05	112,00	0,04	03-0,0	0,03	9,20	28,10
14М	Масло порциями	10	0,08	6,25	0,13	66,09		0,01		2,40	3,00
15М	Сыр порционный	15	4,00	3,90	0,00	54,00	0,02	0,09	0,10	82,00	75,00
382М	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,19	1,59	116,22	124,56
338М	Фрукты по сезону	100	0,40	0,20	9,80	47,00	0,04	0,05	7,00	26,00	11,00
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за _Завтрак	615	18,87	18,50	80,97	577,29	0,29	0,34	14,10	275,00	388,38
Обед											
	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	6,45	20,33	23,40
101М	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,02	10,18	11,98	77,80	0,03	0,12	8,38	92,66	266,69
234М	Биточки рыбные с соусом	150	14,36	13,09	15,69	180,13	0,04	0,15	0,17	126,12	155,34
310М	Картофель отварной	180	3,43	6,31	13,62	132,82	0,11	0,06		16,20	57,17
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
342, 349М	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	3,94	114,60	0,01	0,01	0,90	91,00	4,40
338М	Фрукты по сезону	100	0,40	0,20	9,80	47,00	0,04	0,05	7,00	26,00	11,00
	Итого за Обед	1100	30,51	32,20	134,05	863,55	0,48	0,56	24,50	420,00	630,00
	Всего за Пятница-2	1715	49,38	50,70	215,01	1440,84	0,77	0,90	38,60	695,00	1018,38

Итого за неделю в среднем завтрак		617	19,07	19,07	77,53	551,84	0,32	0,36	15,09	254,79	381,91
Итого за неделю в среднем обед		956	28,73	28,95	123,56	831,95	0,43	0,54	24,09	406,92	600,56
Итого за завтрак											
			198,43	197,17	810,05	5770,45	3,16	3,60	150,75	2623,45	3998,00
Среднее значение за завтрак			19,84	19,72	81,00	577,05	0,32	0,36	15,07	262,34	399,80
Выполнение СанПиН 2020			0,26	0,25	0,24	0,25	0,26	0,26	0,25	0,24	0,24
Итого за обед			287,95	290,60	1242,11	8332,07	4,46	5,44	242,41	3968,62	5877,78
Среднее значение за обед			28,80	29,06	124,21	833,21	0,45	0,54	24,24	396,86	587,78
Выполнение СанПиН 2020			0,37	0,37	0,37	0,35	0,37	0,39	0,40	0,36	0,36
Итого день			486,38	487,77	2052,16	14102,52	7,62		393,16	6592,07	9875,78
Среднее значение за день			48,64	48,78	205,22	1410,25	0,76		39,32	659,21	987,58
Выполнение СанПиН 2020			0,63	0,62	0,61	0,60	0,63		0,66	0,60	0,60
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	1100,00	1650,00
Распределение ЭЦ					Норма						
			Завтрак	0,25	20-25%						
			Обед	0,35	30-35%						