

Приложение № 2
к договору № 1
от 09 января 2020 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МАОУ «Школа № 77»
И.В. Паркина



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП "Столовая №1
г. Ростов-на-Дону"



Л.А. Губарева

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 блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность ккал	Витамины			Минеральные в-ва	
							B1	B2	C	Ca	P
	1 НЕДЕЛЯ										
	1 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
337	Йогурт 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		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			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			
	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	0,1	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			
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			7,7		
534	Икра свекольная	60	1,4	5,6	7,8	79					
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			
	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											
	Йогурт вареное	1 шт		5,9	5,40	0,3	70					
337	Пудинг из творога со ступенным молоком	80/20		13,4	11,4	30,2	223				226,4	
362	Чай с сахаром	250/15		0,2	0,65	15	58	0,08	0,03		11,5	44,5
686	Батон домашний	25		2	17,4	64,0	416	0,08	0,03	0,00	237,9	44,5
	Итого завтрак			21,5	17,4	64,0	416	0,08	0,03	0,00	237,9	44,5
	ОБЕД											
	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы	200/25		11,2	5,4	10,5	229					
110	Котлета из говядины	60		10,1	23,0	12,4	212					
451	Каша пшеничная	150		4,5	0,4	44,9	179					
302	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 пшцы	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	60		1,4	3,4	6,5	59					
	Свежля отварная с маслом растительным	250/15		0,2		15,0	58					
685	Чай с сахаром	50		4,0	1,3	37,1	130	0,1	0,03		11,5	44,5
	Батон домашний											
	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				11,5	44,5
	Батон домашний	25	2,0	0,7	18,6	65	0,08	0,03		11,6	44,9
	Итого завтрак		10,7	9,2	92,8	359	64,2	193,93	0,0		
	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				5,1	9,0
	Огурец соленый	20	0,2	0,0	0,4	3	0,0	0,01			
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 пшеница 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	44,5
	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	Сосяска 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	Ййцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	55,6	193,9	0,1	0,4
366	Запеканка из творога с молоком стуженным	80/20	14,1	20,3	16,4	205			226,4	
686	Чай с сахаром	250/15	0,2		15	58		0,03	11,5	44,5
	Батон домашний	25	2,0	0,7	18,6	65	0,08			
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
	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			6,4	
534	Капустя тушеная	60	1,3	3,8	6,4	56				
685	Чай с сахаром	250/15	0,2		15	58				
	Хлеб "Трибрежный"	20	1,6	0,2	9,6	70			11,5	44,5
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03	6,4	44,5
	Итого обед		27,7	29,8	106,0	714	0,1	0,03	6,4	11,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,9	56,4	184,8	1210,1	55,7	194,0	6,4	249,5
	5 ДЕНЬ									
	ЗАВТРАК									
498	Виточек из птицы	60	12,7	11,8	6,2	135				
518	Картофель отварной	150	2,9	5,7	23,3	138			2,1	9
	Помидор соленый	20	0,2	0,1	0,8	4	0,009	0,006		
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	2,1	11,5
	Итого завтрак		18,0	18,2	63,9	400	0,1	0,04	2,1	16,6
	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			2,1	9
	Огурец соленый	20	0,2	0,00	0,425	2,75	0,009	0,006		
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	2,1	11,5
	Итого обед		35,1	38,6	133,3	697	0,1	0,04	2,1	16,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,1	56,8	197,2	1097,1	0,2	0,1	4,2	33,2
	6 ДЕНЬ									
	Сыр твердый	20	4,8	5,9	0,1	73				
311	Капля 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	Пи 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.