

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МАОУ "Лицей эконо..."



Г.А.Чернышев:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МУП "Столовая

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 (5-11классы),

стоимостью 216 руб. 31 коп.

для муниципальных общеобразовательных школ Железнодорожного и Октябрьского районов.

День/неделя: Понедельник-1											
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Р
Завтрак											
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,75	17,95	150,00	0,14	0,19	0,83	130,00	205,00
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	0,01	0,09	0,10	82,00	75,00
209М	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03		22,00	76,80
338М	Фрукты по сезону	100	0,40	0,20	9,80	47,00	0,04	0,05	10,00	16,00	11,00
377М	Чай с сахаром с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00		0,37	2,83	14,20	4,40
	Батон "Домашний"	40	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Итого за Завтрак	677	18,37	20,51	73,04	546,09	0,28	0,74	14,56	284,64	401,20

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
82М	Ворщ из свежей капусты со сметаной	250	1,80	8,18	10,69	103,75	0,05	0,10	9,43	63,75	169,94
268М	Биточек мясной	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 ржано-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	0,57	29,35	380,29	673,22
	Всего за Понедельник-1	1567	45,60	49,91	199,43	1393,15	0,73	1,31	43,91	664,93	1074,42
День/неделя: Вторник-1											
Завтрак											
265М	Плов	200	16,82	17,18	26,40	406,66	0,23	0,33	1,65	189,93	377,53
338М	Фрукты по сезону	100	0,40	0,20	9,80	47,00	0,04	0,05	10,00	16,00	11,00
	Печенье	15	1,13	1,47	9,16	60,05			0,10	42,00	33,00
377М	Чай с сахаром с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	4,40
	Батон "Домашний"	40	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Итого за Завтрак	577	21,68	19,66	90,24	679,71	0,33	0,38	15,38	280,17	451,93
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	1,84	6,78	14,49	106,00	0,11	0,09	4,43	67,92	115,60
229М	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,75	11,95	3,80	155,00	0,05	0,06	0,73	79,07	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	23,63	25,74	106,38	774,70	0,43	0,53	27,82	351,29	545,11
	Всего за Вторник-1	1502	45,30	45,40	196,62	1454,41	0,76	0,91	43,20	631,47	997,04
День/неделя: Среда-1											
Завтрак											

	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	18,00	20,30	26,00
268М	Котлеты из говядины со сметанно-томатным соусом	100	8,32	12,76	5,82	152,40	0,03	0,11	0,01	22,67	122,43
302М	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,40	25,08	265,50	0,14	0,09		192,00	254,96
	Мармелад	15	0,02		7,94	48,15		0,01	0,01	4,00	1,00
	Батон "Домашний"	40	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
377М	Чай с сахаром с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	4,40
	Итого за Завтрак	657	20,35	19,17	87,52	656,05	0,29	0,38	21,65	271,21	434,79
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
96М	Рассольник "Ленинградский"	250	2,01	10,18	11,98	214,50	0,08	0,11	4,19	145,75	283,63
291М	Плов из филе птицы	200	24,68	22,28	36,45	365,33	0,18	0,25	3,80	89,42	242,67
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
	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	910	32,87	34,05	127,44	909,03	0,47	0,59	34,69	396,31	623,70
	Всего за Среда-1	1567	53,22	53,22	214,96	1565,08	0,76	0,97	56,34	667,53	1058,49
День/неделя: Четверг-1											
Завтрак											
224М	Запеканка творожная с морковью с молочным соусом	200	11,16	13,13	27,01	298,50	0,15	0,18	6,52	118,35	226,58
15М	Сыр порционный	15	4,00	3,90	0,00	54,00	0,01	0,09	0,10	82,00	75,00
376М	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03	11,10	2,80
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	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Итого за Завтрак	570	18,83	18,04	81,49	563,50	0,26	0,32	14,45	255,49	341,38
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
88М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1,77	8,96	7,90	89,75	0,01	0,05	15,78	167,75	147,00
255М	Печень по-строгановски	100	16,73	14,48	13,91	245,56	0,31	1,90		70,99	321,47

309М	Макаронные изделия отварные	180	8,62	5,42	71,73	352,14	0,03	0,21		78,88	56,60
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	33,30	30,45	172,55	1016,65	0,55	2,39	38,81	478,79	619,87
	Всего за Четверг-1	1560	52,13	48,49	254,04	1580,15	0,81	2,71	53,26	734,29	961,25
День/неделя: Пятница-1											
<i>Завтрак</i>											
	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	14,33	20,33	23,40
260М	Гуляш из свинины	100	9,27	13,54	3,21	190,00	0,03		0,92	100,00	187,35
128М	Картофельное пюре	180	3,91	6,74	22,67	277,80	0,12	0,24	3,55	82,99	97,10
376М	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03	11,10	2,80
434М	Булочка "Молочная"	50	4,64	0,99	23,45	71,00	0,08	0,03	0,13	40,20	71,70
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за _Завтрак	685	20,31	21,73	76,06	662,40	0,32	0,44	18,96	260,42	412,35
<i>Обед</i>											
	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	14,33	20,33	23,40
102М	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	56,54	188,25	0,14	0,11	6,83	122,68	123,10
290М	Птица тушеная в сметанном соусе	100	10,66	15,68	0,18	166,66	0,02	0,10	1,60	76,56	100,55
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
	Итого за Обед	890	29,02	29,65	172,30	934,47	0,50	0,57	24,46	452,97	599,70
	Всего за Пятница-1	1575	49,33	51,38	248,36	1596,87	0,82	1,01	43,42	713,39	1012,05
Итого за неделю в среднем завтрак		633	19,91	19,82	81,67	621,55	0,30	0,45	17,00	270,39	408,33
Итого за неделю в среднем обед		921	29,21	29,86	141,01	896,38	0,48	0,93	31,03	411,93	612,32
День/неделя: Понедельник-2											
<i>_Завтрак</i>											

	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	14,33	20,33	23,40
209М	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03		22,00	76,80
239М	Гёfteли рыбные в сметанном соусе с томатом	100	7,34	7,16	10,46	135,55	0,11	0,12		56,72	164,33
304М	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,28	0,05	0,02		109,20	121,14
338М	Фрукты по сезону	100	0,40	0,20	9,80	47,00	0,04	0,05	7,00	26,00	11,00
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	782	19,75	18,86	91,49	622,43	0,32	0,39	24,16	254,25	431,07
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
82М	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	3,80	9,92	11,93	153,75	0,05	0,09	7,39	127,50	193,93
245М	Бефстроганов из отварной говядины	100	13,77	13,61	4,20	201,11	0,09	0,15	0,41	92,87	138,80
302М	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,09	7,31	46,37	297,36	0,17	0,18		118,56	292,25
	Сок фруктовый	200	1,00		19,80	86,60	0,02	0,01	2,50	74,00	14,00
	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	890	31,28	32,07	123,71	906,42	0,49	0,60	25,43	457,10	718,38
	Всего за Понедельник-2	1672	51,03	50,93	215,20	1528,85	0,81	0,99	49,59	711,35	1149,45
День/неделя: Вторник-2											
_Завтрак											
224М	Запеканка творожная с морковью с фруктовым соусом	200	11,16	13,13	44,01	298,50	0,15	0,11	6,02	94,68	226,58
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	540	16,95	17,11	79,32	503,70	0,28	0,35	14,61	242,70	392,14
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
98М	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	1,48	4,92	6,09	76,25	0,24	0,16	10,88	103,50	164,30
265М	Плов из говядины	200	21,98	26,78	34,69	486,93	0,06	0,25	0,42	85,64	333,91

342, 349М	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,01	0,01	0,90	111,00	30,00
338М	Фрукты по сезону	100	0,40	0,20	9,80	47,00	0,04	0,05	7,00	16,00	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	910	29,64	33,29	119,79	892,38	0,51	0,64	34,33	360,31	618,61
	Всего за Вторник-2	1450	46,59	50,40	199,11	1396,08	0,79	0,99	48,94	603,01	1010,75
День/неделя: Среда-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
284М	Запеканка картофельная с мясом	140	13,64	15,89	19,80	315,00	0,17	0,25	3,68	142,45	283,15
	Пряник	30	1,68	1,50	22,89	108,60	0,02			49,00	41,00
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	525	17,81	17,85	69,42	547,20	0,29	0,42	18,04	228,68	380,35
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
114М	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	11,83	16,33	5,25	215,55	0,07	0,08	0,94	30,85	153,10
304М	Рис отварной	180	4,98	6,44	44,02	251,28	0,03	0,02		109,20	121,14
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 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	29,64	29,59	122,78	811,63	0,40	0,51	22,47	398,02	538,84
	Всего за Среда-2	1565	47,45	47,44	192,20	1358,83	0,69	0,93	40,51	626,70	919,19
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	0,00	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	17,77		0,80	97,72	175,96
309М	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,03	0,22		31,10	56,60
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	657	19,64	19,50	76,72	549,51	17,89	0,48	18,06	251,15	365,36
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
101М	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,02	10,18	11,98	214,50	0,09	0,12	8,38	150,75	266,69
259М	Жаркое по-домашнему	200	23,30	19,50	76,58	483,00	0,25	0,25		98,69	200,22
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	910	31,50	31,27	166,97	1026,70	0,55	0,60	31,41	410,61	561,71
	Всего за Четверг-2	1567	51,14	50,77	243,69	1576,21	18,44	1,08	49,47	661,76	927,07
День/неделя: Пятница-2											
Завтрак											
175М	Каша молочная "Дружба"	200	6,08	2,18	29,48	140,00	0,10		4,96	33,38	116,72
209М	Пирог чайный	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	0,01	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	18,00	80,97	577,29	0,28	0,34	13,68	275,00	388,38
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
102М	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	26,54	188,25	0,14	0,11	6,83	122,68	123,10

234М	Биточки рыбные с соусом	150	14,36	13,09	16,93	228,13	0,04	0,15	0,17	126,12	296,26
310М	Картофель отварной	180	3,43	10,18	33,62	170,82	0,11	0,06		16,20	57,17
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
	Итого за Обед	1040	29,46	30,13	156,10	916,40	0,50	0,55	30,03	426,17	571,33
	Всего за Пятница-2	1655	48,33	48,13	237,07	1493,69	0,77	0,89	43,71	701,17	959,71
	Итого за неделю в среднем завтрак	624	18,60	18,26	79,58	560,03	3,81	0,40	17,71	250,36	391,46
	Итого за неделю в среднем обед	928	30,30	31,27	137,87	910,71	0,49	0,58	28,73	410,45	601,77
	Итого за завтрак	192,55	190,43	806,26	5907,88	20,54	4,24	173,55	2603,73	3998,94	
	Среднее значение за завтрак	19,25	19,04	80,63	590,79	2,05	0,42	17,35	260,37	399,89	
	Выполнение СанПиН 2020	0,25	0,24	0,24	0,25	1,71	0,30	0,29	0,24	0,24	
	Итого за обед	297,57	305,63	1394,39	9035,44	4,84	7,53	298,80	4111,90	6070,47	
	Среднее значение за обед	29,76	30,56	139,44	903,54	0,48	0,75	29,88	411,19	607,05	
	Выполнение СанПиН 2020	0,39	0,39	0,42	0,38	0,40	0,54	0,50	0,37	0,37	
	Итого день	490,12	496,06	2200,65	14943,32	25,38		472,35	6715,63	10069,41	
	Среднее значение за день	49,01	49,61	220,07	1494,33	2,54		47,23	671,56	1006,94	
	Выполнение СанПиН 2020	0,64	0,63	0,66	0,64	2,11		0,79	0,61	0,61	
	Потребность в пищевых веществах для общающихся 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	0,38 30-35%