

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель руководителя  
Управления Роспотребнадзора  
по Ростовской области



Е.Г. Ерганова

СОГЛАСОВАНО:

Начальник МКУ  
«Отдел образования  
Октябрьского района»  
г. Ростова-на-Дону



Г.А. Куркина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Столовая №1  
г. Ростова-на-Дону»



Л.А. Губарева

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ КОМПЛЕКСНЫХ ОБЕДОВ И ЗАВТРАКОВ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА Г. РОСТОВА-НА-ДОНУ.**



Число верна. 11.08.2017  
Печень: О.А. Сахарова О.А.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ КОМПЛЕКСНЫХ ОБЕДОВ  
ЛЬГОТНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7 до 11 ЛЕТ**

**Сезон: осенне-зимний**

Р-ра Сборник	Наименование блюд	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
							B1	B2	C	Ca	P	
	<b>1 НЕДЕЛЯ</b>											
	<b>1 ДЕНЬ</b>											
134	Суп крестьянский с крупой (пшено) и мясом птицы	200/25	18,6	12,3	31,9	131						
413	Сосиска отварная	80	8,1	10,6	2,8	210						
516	Макаронные изделия отварные	150	5,2	12,1	58,1	220						
	Овощи по сезону	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	
	<b>Итого</b>		<b>36,3</b>	<b>36,4</b>	<b>145,7</b>	<b>753</b>	<b>0,1</b>	<b>0,04</b>	<b>2,1</b>	<b>16,6</b>	<b>53,5</b>	
	<b>2 ДЕНЬ</b>											
140	Суп картофельный с вермишелью	200	2,2	2,3	7,9	62						
487	Птица отварная	80	12,6	7,5	5,5	115						
302	Каша гречневая	150	8,4	15,8	33,0	158						
	Овощи по сезону	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	
738	Пирожок с повидлом	60	3,8	4,3	25,9	295,0	0,05	0,06	0,09	35,0	108,0	
	<b>Итого</b>		<b>31,3</b>	<b>31,3</b>	<b>125,2</b>	<b>822</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>2,2</b>	<b>51,6</b>	<b>161,5</b>	
	<b>3 ДЕНЬ</b>											
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						
	Хлеб "Прибрежный"	30	2,4	0,30	14,4	105						
534	Икра свекольная	60	1,4	5,6	7,8	79				7,7		
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	
	<b>Итого</b>		<b>33,6</b>	<b>33,6</b>	<b>134,4</b>	<b>810</b>	<b>0,1</b>	<b>0,03</b>	<b>7,7</b>	<b>11,5</b>	<b>44,5</b>	
	<b>4 ДЕНЬ</b>											
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы	200/25	11,2	5,4	10,5	229						
451	Котлета из говядины	80	10,1	23,0	12,4	212						
302	Каша пшеничная	150	4,5	0,4	44,9	179						
	Овощи по сезону	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	
	<b>Итого</b>		<b>30,2</b>	<b>30,2</b>	<b>120,7</b>	<b>812</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>2,10</b>	<b>16,6</b>	<b>53,5</b>	
	<b>5 ДЕНЬ</b>											
132	Рассольник ленинградский	200	2,4	3,6	16,1	108						
461	Тефтели из говядины	80/40	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	58						
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5	
	<b>Итого</b>		<b>28,7</b>	<b>28,7</b>	<b>114,8</b>	<b>800</b>	<b>0,1</b>	<b>0,03</b>		<b>11,5</b>	<b>44,5</b>	
	<b>6 ДЕНЬ</b>											
148	Суп лапша домашняя с мясом птицы	200/50	15,1	19,1	11,1	255						
483	Рагу из птицы	80/150	13,8	12,8	69,3	258						
	Овощи по сезону	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				33,3	33,3	33,3	133,3	705	0,1	0,04	2,1	16,6	53,5
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>													
<b>1 ДЕНЬ</b>													
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы	200/25	11,2	5,4	10,5	229							
413	Сосиска отварная	80	8,1	10,6	2,8	210							
302	Каша гречневая	150	8,4	11,8	60,0	158							
77	Икра кабачковая	60	0,8	3,6	5,4	37					14,6		
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
	<b>Итого</b>		<b>32,7</b>	<b>32,7</b>	<b>130,8</b>	<b>822</b>			<b>0,1</b>	<b>0,03</b>	<b>14,6</b>	<b>11,5</b>	<b>44,5</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>													
139	Суп картофельный с горохом и мясом птицы	200/25	10,2	16,1	23,3	168							
498	Котлета рубленая из птицы	80	14,9	9,4	14,6	217							
302	Каша пшенная	150	4,2	6,8	44,0	176							
	Овощи по сезону	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
	<b>Итого</b>		<b>33,7</b>	<b>33,7</b>	<b>134,8</b>	<b>752</b>			<b>0,1</b>	<b>0,04</b>	<b>2,1</b>	<b>16,6</b>	<b>53,5</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>													
138	Суп картофельный с крупой (пшено) и мясом птицы	200/25	18,6	9,3	31,9	131							
374	Рыба, тушенная в томате с овощами	80/50	3,6	9,0	5,9	143							
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	58							
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130			0,08	0,03		11,5	44,5
	<b>Итого</b>		<b>31,0</b>	<b>31,0</b>	<b>124,0</b>	<b>705</b>			<b>0,1</b>	<b>0,03</b>	<b>7,7</b>	<b>11,5</b>	<b>44,5</b>

[illegible]

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ КОМПЛЕКСНЫХ ОБЕДОВ  
Льготного питания для учащихся с 11 до 18 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
	<b>1 НЕДЕЛЯ</b>										
	<b>1 ДЕНЬ</b>										
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					
685	Овощи по сезону	30	0,2	0,10	3	4	0,009	0,006	2,1	5,1	9
	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58					
	Батон домашний	70	0,6	1,8	51,9	182	0,11	0,04		16,1	62,3
	<b>Итого</b>		<b>41,9</b>	<b>41,9</b>	<b>167,6</b>	<b>901</b>	<b>0,1</b>	<b>0,05</b>	<b>2,1</b>	<b>21,2</b>	<b>71,3</b>
	<b>2 ДЕНЬ</b>										
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					
685	Овощи по сезону	30	0,2	0,10	0,8	4	0,009	0,006	2,1	5,1	9
	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
738	Пирожок с повидлом	60	3,8	4,3	25,9	295,0	0,05	0,06	0,09	35,0	108,0
	<b>Итого</b>		<b>36,9</b>	<b>36,9</b>	<b>147,6</b>	<b>898</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>2,2</b>	<b>51,6</b>	<b>161,5</b>
	<b>3 ДЕНЬ</b>										
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					



	Хлеб "Прибрежный"	30	2,4	0,30	14,4	105						
534	Икра свекольная	100	2,4	12,2	13,0	132			7,7			
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	
	<b>Итого</b>		<b>37,5</b>	<b>37,5</b>	<b>150,0</b>	<b>959</b>	<b>0,1</b>	<b>0,03</b>	<b>7,7</b>	<b>11,5</b>	<b>44,5</b>	
	<b>4 ДЕНЬ</b>											
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы	250/25	14,0	6,8	13,2	286						
451	Котлета из говядины	100	13,0	24,8	15,5	265						
302	Каша пшеничная	180	5,8	0,8	53,9	179						
	Овощи по сезону	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	
	<b>Итого</b>		<b>33,8</b>	<b>33,8</b>	<b>135,5</b>	<b>922</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>2,10</b>	<b>16,6</b>	<b>53,5</b>	
	<b>5 ДЕНЬ</b>											
132	Рассольник ленинградский	250	3,0	4,5	20,1	135						
461	Тефтели из говядины	100/50	23,4	15,6	20,6	349						
518	Картофель отварной	180	3,6	7,4	29,4	200						
	Овощи по сезону	30	1,4	3,4	6,5	59						
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	
	<b>Итого</b>		<b>32,2</b>	<b>32,2</b>	<b>128,7</b>	<b>931</b>	<b>0,1</b>	<b>0,03</b>		<b>11,5</b>	<b>44,5</b>	
	<b>6 ДЕНЬ</b>											
148	Суп лапша домашняя с мясом птицы	250/50	19,5	20,3	13,9	325						
483	Рагу из птицы	100/150	15,0	13,8	75,3	126						
	Овощи по сезону	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	
	<b>Итого</b>		<b>35,5</b>	<b>35,5</b>	<b>142,1</b>	<b>643</b>	<b>0,1</b>	<b>0,04</b>	<b>2,1</b>	<b>16,6</b>	<b>53,5</b>	

[illegible]



[illegible]

### **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, обогащенный хлеб "Прибрежный"