КОПИЯ ВЕРНА
ПОДПИСЬ

СОГЛАСОВАНО :
Директор
МБОУ «Школа № 32»

_____ М.В. Володина

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

_____ Л.А. Губарева

Примерное 2-х недельное меню МУП «Столовая № 1 г. Ростова-на-Дону» горячих комплексов для учащихся с ограниченными возможностями здоровья с 11 лет и старше, стоимостью 131 руб. 09 коп. для муниципальных общеобразовательных школ Октябрьского и Железнодорожного районов

зимне-весенний период

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ с 11 ЛЕТ И СТАРШЕ.

Сезон: зимне-весенний **131-09 руб.**

Р-ра Сборник	Наименование блюд	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность ккал	Ca	P	Mg	Fe	
	1 НЕДЕЛЯ										
	1 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
243	Сосиска отварная	90	8,5	23,90	0,3	224,44	28,38	18,9	140	1,67	
171	Рис отварной	150	11,5	10,8	44,9	188	27,6	29,8	206,4	2,2	
	Овощи по сезону	60	0,8	0,1	40,4	26	0,00	10,4	0,0	0,0	
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60	11,1	1,40	2,8	0,3	
	Батон домашний	40	3,0	1,9	18,6	105	8,80	29,60	11,6	0,6	
	Итого завтрак		**24,0**	**36,8**	**119,2**	**603**	**47,5**	**71,20**	**220,8**	**3,1**	
	ОБЕД										
101	Суп картофельный с рисом	250	2.00	6,5	12,1	86	26,7	22,78	56,0	0,9	
288	Птица отварная	100	19,1	7,4	0,5	145	57,6	125,50	5,4	1,5	
202	Макаронные изделия отварные	180	9,1	1,1	51,1	250	17,9	13,79	59,5	1,4	
	Овощи по сезону	60	0,8	0,1	40,4	26	0,00	10,4	0,0	0,0	
377	Чай с сахаром с лимоном	200/15/5	0,1	0,0	15,0	60	1,1	2,80	1,4	0,3	
	Батон домашний	60	4,6	2,9	28,0	157	13,2	44,40	17,4	0,8	
	Итого обед		**36,3**	**36,4**	**145,7**	**753,0**	**0,1**	**0,0**	**2,1**	**16,6**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**60,3**	**73,2**	**264,9**	**1356,2**	**47,6**	**71,2**	**222,9**	**19,7**	
	2 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
15	Сыр полутвердый	20	5,1	5,9	0,0	72	176	100	7	0,2	
181	Каша манная молочная с маслом сливочным и с сахаром	200/10/10	5,2	5,1	29,7	190	121,8	107,4	18,4	0,5	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	124,56	21,34	0,48	
	Батон домашний	40	3,0	1,9	18,6	105	8,80	29,60	11,6	0,6	
	Итого завтрак		**17,4**	**16,5**	**65,9**	**485**	**458,9**	**361,6**	**58,3**	**1,7**	
	ОБЕД										
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	11,0	104	49,8	54,6	26,1	1,3	
294	Котлета рубленная из филе птицы	100	15,6	14,9	14,4	243					

171	Каша гречневая	180	10,8	19,0	50,7	190	53,1	71,1	19,8	3,2	
	Овощи по сезону	60	0,8	0,1	40,4	26	0,00	10,4	0,0	0,0	
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60	11,1	1,40	2,8	0,3	
	Батон домашний	60	4,6	2,9	28,0	157	13,2	44,40	17,4	0,8	
	Пирожок с повидлом	60	3,8	4,3	25,9	295	0,1	0,1	0,1	35,0	
	Итого обед		**31,3**	**31,3**	**125,2**	**822**	**0,1**	**0,1**	**2,2**	**51,6**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**48,8**	**47,8**	**191,1**	**1307,4**	**459,0**	**361,7**	**60,5**	**53,3**	
	3 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
223	Запеканка из творога с морковью со сметаной	170	14,5	10,0	15,6	209	157,0	189,2	22,6	0,6	
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60	11,1	1,40	2,8	0,3	
	Батон домашний	40	3,0	1,9	18,6	105	8,80	29,60	11,6	0,6	
	Итого завтрак		**17,6**	**11,9**	**49,3**	**374**	**176,9**	**220,20**	**37,0**	**1,5**	
	ОБЕД										
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	6,2	17,5	118	29,2	67,60	27,3	1,1	
230	Рыба запеченная	100	7,0	7,2	15,2	153	38,3	22,50	112,3	1,1	
128	Пюре картофельное	180	4,8	9,6	31,6	196	50,0	32,88	26,2	1,1	
	Овощи по сезону	60	0,8	0,1	40,4	26	0,00	10,4	0,0	0,0	
377	Чай с сахаром с лимоном	200/15/5	0,1	0,0	15,0	60	1,1	2,80	1,4	0,3	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,4	105	9,3	31,80	7,5	0,9	
	Батон домашний	60	4,6	2,9	28,0	157	13,2	44,40	17,4	0,8	
	Итого обед		**33,6**	**33,6**	**134,4**	**810**	**0,1**	**0,03**	**7,7**	**11,5**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**51,2**	**45,5**	**183,7**	**1183,5**	**177,0**	**220,2**	**44,7**	**13,0**	
	4 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
288	Птица отварная	100	19,1	7,4	0,5	145	57,6	125,5	5,4	1,5	
171	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,7	210	1,4	61,0	16,3	0,5	
	Овощи по сезону	60	0,8	0,1	40,4	26	0,00	10,4	0,0	0,0	
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60	11,1	1,40	2,8	0,3	
	Батон домашний	40	3,0	1,9	18,6	105	8,80	29,60	11,6	0,6	
	Итого завтрак		**26,7**	**14,8**	**111,2**	**546**	**78,86**	**227,86**	**36,13**	**2,9**	
	ОБЕД										
102	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,3	16,5	149	42,6	35,6	88,1	2,0	
268	Котлета мясная	100	17,7	8,3	48,8	369	0,10	0,10	0,10	4,6	
302	Каша пшенная	180	7,9	6,8	45,5	276	19,80	161,30	56,70	1,8	
	Овощи по сезону	60	0,8	0,1	40,4	26	0,00	10,4	0,0	0,0	
377	Чай с сахаром с лимоном	200/15/5	0,1	0,0	15,0	60	1,1	2,80	1,4	0,3	
	Батон домашний	60	4,6	2,9	28,0	157	13,2	44,40	17,4	0,8	

	Итого обед		**30,2**	**30,2**	**120,7**	**812**	**0,09**	**0,04**	**2,10**	**16,6**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**56,9**	**45,0**	**231,9**	**1357,0**	**78,9**	**227,9**	**38,2**	**19,5**	
	5 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
294	Котлета рубленая из птицы (филе)	90	15,7	15,1	14,6	245	52,9	72,0	19,8	3,3	
302	Каша пшеничная	150	6,4	7,5	37,6	203	33,8	146,7	34,4	2,5	
	Овощи по сезону	60	0,8	0,1	40,4	26	0,00	10,4	0,0	0,0	
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60	11,1	1,40	2,8	0,3	
	Батон домашний	40	3,0	1,9	18,6	105	8,80	29,60	11,6	0,6	
	Итого завтрак		**26,1**	**24,6**	**126,2**	**639**	**106,6**	**260,09**	**68,6**	**6,6**	
	ОБЕД										
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	11,0	104	49,75	54,60	26,10	1,3	
278	Тефтели мясные	100	9,0	10,0	11,9	190	44,7	21,20	108,7	1,0	
125	Картофель отварной	180	4,6	9,1	31,9	240	31,2	46,40	127,6	1,9	
	Овощи по сезону	60	0,8	0,1	40,4	26	0,00	10,4	0,0	0,0	
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60	11,1	1,40	2,8	0,3	
	Батон домашний	60	4,6	2,9	28,0	157	13,2	44,40	17,4	0,8	
	Итого обед		**28,7**	**28,7**	**114,8**	**800**	**0,1**	**0,03**	**282,6**	**11,5**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**54,8**	**53,3**	**241,0**	**1438,3**	**106,7**	**260,1**	**351,2**	**18,1**	
	6 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
209	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	55,6	193,9		0,1	
15	Сыр полутвердый	20	5,1	5,9	0,0	72	176	100	7	0,2	
182	Каша жидкая молочная "Геркулес" с маслом сливочным с сахаром	250/5/10	3,4	3,90	58,9	173	8,6				
377	Чай с сахаром с лимоном	200/15/5	0,1	0,0	15,0	60	1,1	2,80	1,4	0,3	
	Батон домашний	40	3,0	1,9	18,6	105	8,80	29,60	11,6	0,6	
	Итого завтрак		**16,8**	**16,3**	**92,8**	**473**	**250,1**	**326,30**	**20,0**	**1,1**	
	ОБЕД										
113	Суп лапша домашняя с мясом птицы	250	2,6	5,5	11,6	116	28,5	10,76	38,5	0,7	
289	Рагу из птицы	230	15,0	13,8	75,3	290	37,8	47,30	181,4	2,5	
	Овощи по сезону	60	0,8	0,1	40,4	26	0,00	10,4	0,0	0,0	
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60	11,1	1,40	2,8	0,3	
	Батон домашний	60	4,6	2,9	28,0	157	13,2	44,40	17,4	0,8	
	Итого обед		**33,3**	**33,3**	**133,3**	**705**	**0,1**	**0,04**	**2,1**	**16,6**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**50,1**	**49,7**	**226,2**	**1177,8**	**250,1**	**326,3**	**22,1**	**17,7**	

	2 НЕДЕЛЯ										
	ЗАВТРАК										
	1 ДЕНЬ										
291	Плов из филе птицы	150	12,16	11,9	27,2	269					
	Овощи по сезону	60	0,8	0,1	40,4	26	0,00	10,4	0,0	0,0	
	Батон домашний	40	3,0	1,9	18,6	105	8,80	29,60	11,6	0,6	
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60	11,1	1,40	2,8	0,3	
	Итого завтрак		**16,1**	**14,0**	**101,2**	**460**	**19,9**	**41,40**	**14,4**	**0,9**	
	ОБЕД										
102	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,3	16,5	149	42,6	35,6	88,1	2,0	
288	Птица отварная	100	19,1	7,4	0,5	145	57,6	125,50	5,4	1,5	
202	Макаронные изделия отварные	180	9,1	1,1	51,1	250	17,9	13,79	59,5	1,4	
	Овощи по сезону	60	0,8	0,1	40,4	26	0,00	10,4	0,0	0,0	
377	Чай с сахаром с лимоном	200/15/5	0,1	0,0	15,0	60	1,1	2,80	1,4	0,3	
	Батон домашний	60	4,6	2,9	28,0	157	13,2	44,40	17,4	0,8	
	Итого обед		**39,2**	**16,8**	**151,4**	**787**	**132,4**	**232,52**	**171,8**	**6,0**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**55,3**	**30,7**	**252,7**	**1246,8**	**152,3**	**273,9**	**186,2**	**6,9**	
	2 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
15	Сыр полутвердый	20	5,1	5,9	0,0	72	176	100	7	0,2	
174	Каша молочная рисовая с/сах., с м/сл.	200/10/10	7,3	10,3	19,7	158	0,1		1,9	192,7	
382	Какао с молоком	200	3,7	3,9	15,4	145	0,04		1,3	122	
	Батон домашний	40	3,0	1,9	18,6	105	8,80	29,60	11,6	0,6	
	Итого завтрак		**14,0**	**16,1**	**53,7**	**408**	**8,9**	**29,60**	**14,8**	**315,3**	
	ОБЕД										
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	11,0	104	49,8	54,6	26,1	1,3	
294	Котлета рубленная из филе птицы	100	15,6	14,9	14,4	243					
304	Каша пшенная	180	7,9	6,8	45,5	276	19,80	161,30	56,70	1,8	
	Овощи по сезону	60	0,8	0,1	40,4	26	0,00	10,4	0,0	0,0	
377	Чай с сахаром с лимоном	200/15/5	0,1	0,0	15,0	60	1,1	2,80	1,4	0,3	
	Батон домашний	60	4,6	2,9	28,0	157	13,2	44,40	17,4	0,8	
	Итого обед		**30,7**	**29,6**	**154,3**	**866**	**83,9**	**273,50**	**101,6**	**4,2**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**44,8**	**45,7**	**208,0**	**1274,0**	**92,8**	**303,1**	**116,4**	**319,5**	
	3 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
223	Запеканка из творога с морковью со сметаной	170	14,5	10,0	15,6	209	157,0	189,2	22,6	0,6	
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60	11,1	1,40	2,8	0,3	

	Батон домашний	40	3,0	1,9	18,6	105	8,80	29,60	11,6	0,6	
	Итого завтрак		**17,6**	**11,9**	**49,3**	**374**	**176,9**	**220,20**	**37,0**	**1,5**	
	ОБЕД										
101	Суп картофельный с рисом	250	2.00	6,5	12,1	86	26,7	22,78	56,0	0,9	
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	9,8	5,0	3,8	135	39,1	162,2	48,5	0,9	
128	Пюре картофельное	180	4,8	9,6	31,6	196	50,0	32.88	26,2	1,1	
	Овощи по сезону	60	0,8	0,1	40,4	26	0,00	10,4	0,0	0,0	
377	Чай с сахаром с лимоном	200/15/5	0,1	0,0	15,0	60	1,1	2,80	1,4	0,3	
	Батон домашний	60	4,6	2,9	28,0	157	13,2	44,40	17,4	0,8	
	Итого обед		**20,1**	**17,6**	**118,7**	**574**	**103,4**	**219,79**	**93,5**	**3,1**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**37,7**	**29,5**	**168,0**	**948,2**	**280,3**	**440,0**	**130,5**	**4,5**	
	4 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
243	Сарделька отварная	90	8,5	23,90	0,3	224,44	28,38	18,9	140	1,67	
304	Каша пшенная	150	4,2	6,8	44,0	176	19,80	161,30	56,70	1,8	
	Овощи по сезону	60	0,8	0,1	40,4	26	0,00	10,4	0,0	0,0	
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60	11,1	1,40	2,8	0,3	
	Батон домашний	40	3,0	1,9	18,6	105	8,80	29,60	11,6	0,6	
	Итого завтрак		**16,7**	**32,8**	**118,3**	**591**	**68,1**	**221,60**	**211,1**	**4,3**	
	ОБЕД										
103	Суп картофельный с макарон. изд.	250	2,7	6,2	17,5	118	29,2	67,6	27,3	1,1	
293	Птица запеченная	100	24,3	24,3	0,1	316	50,1	24,9	178,0	1,7	
310	Картофель отв.	180	4,5	9,1	31,9	240	31,2	46,4	127,6	1,9	
	Овощи по сезону	60	0,8	0,1	40,4	26	0,00	10,4	0,0	0,0	
377	Чай с сахаром с лимоном	200/15/5	0,1	0,0	15,0	60	1,1	2,80	1,4	0,3	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,4	105	9,3	31,80	7,5	0,9	
	Батон домашний	60	4,6	2,9	28,0	157	13,2	44,40	17,4	0,8	
	Итого обед		**39,4**	**42,9**	**147,3**	**1022**	**134,1**	**228,30**	**359,2**	**6,7**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**56,1**	**75,7**	**265,6**	**1613,4**	**202,1**	**449,9**	**570,3**	**11,1**	
	5 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
15	Сыр полутвердый	10	2,5	2,9	0,0	36	87	50	3,5	0,1	
239	Тефтели рыбные	90	7,4	7,3	10,6	137	57,4	110,1	18,7	0,6	
128	Пюре картофельное	150	4,8	9,6	31,6	196	50,0	32.88	26,2	1,1	
	Овощи по сезону	60	0,8	0,1	40,4	26	0,00	10,4	0,0	0,0	
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60	11,1	1,40	2,8	0,3	
	Батон домашний	40	3,0	1,9	18,6	105	8,80	29,60	11,6	0,6	
	Итого завтрак		**16,2**	**18,9**	**116,2**	**524**	**127,4**	**151,54**	**59,3**	**2,5**	

	ОБЕД										
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	11,0	104	49,8	54,6	26,1	1,3	
290/330	Птица, тушеная в сметанном соусе	100	8,0	6,5	1,5	147	17,7	46,2	8,4	0,4	
202	Макаронные изделия отварные	180	9,06	1,07	51,07	250,08	17,9	13,8	59,5	1,4	
	Овощи по сезону	60	0,8	0,1	40,4	26	0,00	10,4	0,0	0,0	
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60	11,1	1,40	2,8	0,3	
	Батон домашний	60	4,6	2,9	28,0	157	13,2	44,40	17,4	0,8	
	Итого обед		**22,5**	**10,6**	**135,9**	**640**	**59,9**	**116,15**	**88,1**	**2,9**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**38,8**	**29,5**	**1,0**	**1164,7**	**187,3**	**267,7**	**147,4**	**5,4**	
	6 ДЕНЬ										
14	Масло сливочное	10	0,0	7,3	0,1	66,0	2,4	3,0	0,0	0,0	
15	Сыр полутвердый	20	5,1	5,9	0,0	72	176	100	7	0,2	
181	Каша жидкая манная молочная с маслом сливочным и с сахаром	250/10/10	6,9	12,8	37,9	237	152,0	134,0	23,0	0,6	
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60	11,1	1,40	2,8	0,3	
	Батон домашний	40	3,0	1,9	18,6	105	8,80	29,60	11,6	0,6	
	Итого завтрак		**10,1**	**14,7**	**71,5**	**402**	**171,9**	**165,00**	**37,4**	**1,4**	
	ОБЕД										
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,9	5,9	80	50,5	18,7	38,7	0,7	
280	Фрикадельки мясные, тушеные в смет. соусе	100	7,9	10,8	9,5	160	22,5	11,6	73,1	5,0	
302	Каша пшеничная	180	6,8	0,8	38,3	187	14,2	10,3	44,6	1,1	
	Овощи по сезону	60	0,8	0,1	40,4	26	0,00	10,4	0,0	0,0	
377	Чай с сахаром с лимоном	200/15/5	0,1	0,0	15,0	60	1,1	2,80	1,4	0,3	
	Батон домашний	60	4,6	2,9	28,0	157	13,2	44,40	17,4	0,8	
	Итого обед		**22,0**	**19,5**	**137,1**	**670**	**101,5**	**98,20**	**175,2**	**7,9**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**32,0**	**34,2**	**208,6**	**1072,0**	**273,4**	**263,2**	**212,6**	**9,3**	

Примечание.

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО НОРМАТИВНЫМ ДОКУМЕНТАМ:

1.Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, 2017 г.
2.СанПиН 2.3/2.4.3590-20 " Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
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.