

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
С 11 ЛЕТ и СТАРШЕ**

Сезон:осенне-зимний

Р-ра Сборник	Наименование блюд	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность ккал	Витамины			Минеральные в-ва	
							B1	B2	C	Ca	Fe
	1 НЕДЕЛЯ										
	1 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
173	Каша манная молочная	250	8.7	5.2	43.2	290	0,00	0,00	0,00	270,00	0
	Сыр пориями	15	6.8	3.8	4.8	60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло пориями	15	0.0	8.3	0.0	82	84,6	10,4	0,0	0,0	0,0
	Фрукты по сезону	100	0,4	0	6,2	8	0,00	0,00	0,00	19,20	1,2
	Батон домашний	40	3,8	2,36	11,7	131	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	90	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	Итого		24.6	24.6	98.4	661	84,6	10,40	0,0	289,2	1,2
	ОБЕД										
	Овощи по сезону	50	2.2	3.6	13	24	0.01	0.01	0.0	0.0	0.01
82	Борщ из капусты с картофелем со сметаной	250/20	2.0	4.5	10.1	100	0,1	0,1	0,1	3.3	0,9
272	Биточки мясные с соусом сметанным	100/30	15	12.4	18.3	161	0.1	0.1	0.1	2.3	
171	Каша гречневая с м/сл	180/5	9	7.7	36	276	0,1	0,1	0,1	6.5	1,23
342	Компот плодово-ягодный	200	0	0	17	91	0,00	0,00	0,00	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.6	0.2	9	42	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
	Батон домашний	40	3,8	3.2	23	131	0,04	0,03	0,00	9,2	0,4
	Итого		31.6	31.6	126.4	825	0,04	0,03	0,0	21.21	2.55
	2 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
284	Запеканка картофельная с мясом	140	14	12.8	22.5	298					
	Фрукты по сезону	100	0.0	0.0	8.0	32	0	0	0,0	0,0	0,0
	Пряник	50	4.1	5.4	22.6	166	0	0	0,0	0	0
377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.0	0.0	15,2	60	0	0	0	0	0,6
	Батон домашний	25	1,9	1.8	11,7	131	0,04	0,30	0,0	0	0,4
	Итого		20	20	80	687	0,0	0,3	0,0	0,0	1,0
	ОБЕД										
	Овощи по сезону	50	0.0	2.2	39	24	0.01	0.01	0.0	0.0	0.01
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8.2	12.3	20.5	173	0.1	0.1	0.1	0.0	0.01
229	Рыба тушеная в томате с овощами	150	17	10	22	205	0,1	0,1	0,1	2.3	0,85
312	Пюре картофельное	180	3	6.5	21.9	163	0	0	0,0	0	0
377	Компот из фруктов	200	0	0	17	91	0	0	0,00	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.6	0.2	9	42	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
	Батон домашний	40	3,8	3.2	23	131	0,04	0,03	0,00	9,2	0,4
	Итого		33.6	33.6	134.4	829	0.26	0.25	0.21	11.51	1.28
	3 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
	Овощи по сезону	50	0.0	0.0	3.5	51	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
268	Котлета из мясная со сметанным соусом	120	17.9	7.9	16	110	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.2	7.3	37.5	270	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0
	Мармелад	15	0	0	21.3	58	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Батон домашний	40	1.9	1.8	11,7	131	0,04	0,03	0,0	9,2	0,4
	Итого		26.3	26.3	105.2	680	0,0	0,03	0,0	9,2	0,4
	ОБЕД										
	Овощи по сезону	50	0.0	2.2	39	169	0.01	0.01	0.0	0.0	0.0
96	Суп картофельныйс горохом	250	2.0	4	13	104	0,1	0,1	0,9	9.7	0,98
291	Плов из филе птицы	200	20	17.8	27	250	0,1	0,1	0,1	6.2	1,87
342	Компот из фруктов	200	0	0	17	91	0	0	0	0	0
	Фрукты по сезону	100	0	0	18.4	32	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.6	0.2	9	42	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
	Батон домашний	40	3,8	3.2	23	131	0,04	0,03	0	9,2	0,4

	Батон домашний		27,4	27,4	109,6	820	0,27	0,26	1.0.6	25.12	3.27
	Итого										
	4 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
	Пудинг творожный с мол сгущ	120	15.5	21.1	23.8	306	0	0	0,0	0,0	0,0
	Сыр твердый	15	6.8	3.8	4.8	60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
304	Фрукты по сезону	100	0.0	0.0	48.9	85	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0
685	Чай с сахаром	200	0.0	0.0	15.2	60	0,00	0,0	0,0	0,0	0,6
	Батон домашний	40	3,8	1,2	11,7	131	0,04	0,03	0,0	9,2	0,4
	Итого		26.1	26.1	104.4	642	0,0	0,03	0,0	9,2	1,0
	ОБЕД										
	Овощи по сезону	50	0.0	1.0	9.8	44	0.01	0.01	0.0	0.0	0.01
88	Щи из свеж кап с карт и смет	250	2.0	4	6	73	0,1	0,1	0,1	4,14	0.1
294	Котлета из филе птицы	100	13	2	3	190	0,1	0,1	0,1	9.9	0.5
202	Макаронные изделия отварные	180	5	6	35	218	0,0	0	0	0.1	0
342	Компот из фруктов	200	0	0	17	91	0,00	0	0	0	0
	Фрукты по сезону	100	0	0	18.4	32	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.6	0.2	9	42	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
	Батон домашний	40	3,8	3.2	23	131	0,04	0,03	0	9,2	0,4
	Итого		25.4	25.4	101.6	821	0.27	0.26	0.22	24.44	1.0
	Итого										
	5 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
	Овощи по сезону	50	0.0	0.0	3.5	51	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
260	Гуляш из свинины	90	13	6.5	4.0	132	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8
312	Картофельное пюре	150	3.1	6.7	21.7	161	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Печенье	50	0	2.9	23.5	100	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0.0	0	15.2	60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Батон домашний	50	3,8	3.5	11,7	131	0,04	0,03	0,0	9,2	0,4
	Итого		19.9	19.9	79.6	634	0,0	0,03	0,0	9,2	1,2
	ОБЕД										
	Овощи по сезону	50	0.0	5	12	44	0.01	0.01	0.0	0.0	0.01
102	Рассольник Ленинградский	250	6	8	20.4	167	0,1	0,1	0,1	4,14	1,64
290	Филе тушеное в сметанном соусе	150	8.2	10.3	54	172	0,1	0,1	0,1	2.5	1,87
171	Каша гречневая	180	9	7.7	26	176	0,1	0,1	0,1	3.2	1,23
342	Компот из фруктов	200	0	0	17	91	0,00	0,00	0,00	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.6	0.2	9	42	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
	Батон домашний	50	3,8	3.2	23	131	0,04	0,03	0,00	9,2	0,4
	Итого		34.4	34.4	137.6	824	0.36	0.35	0.31	19.05	5.16
	2 НЕДЕЛЯ										
	1 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
	Сыр твердый	10	6.8	3.8	4.8	60	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Масло сливочное	10	0.0	8.3	0.0	82	84,6	10,4	0,0	0,0	0,0
175	Каша молочная "Дружба"	200	6.3	4.3	31.3	236	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Яйцо отварное	1шт	5.1	4.6	0.3	63					
342	Компот из св фруктов	200	0,2	0	15	60	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Фрукты по сезону	100	0.0	0	25.7	49	0	0,00	0,00	19,20	1,2
	Батон домашний	40	3,8	1,2	11,7	131	0,04	0,03	0,0	9,2	0,4
	Итого		22.2	22.2	88.8	680	84,6	10,40	0,0	0,0	0,0
	ОБЕД										
	Овощ по сезону	50	0.0	2.2	38.4	24	0.01	0.01	0.0	0.0	0.1
82	Борщ из капусты и картофеля	250	2.0	4.5	10.1	100	0,1	0,1	0,1	2.4	0,9
294	Котлета рубленая из филе птицы	100	10	17.6	18	190	0,1	0,1	0,1	6.3	1,9
304	Рис отварной	180	9	7.7	36	276	0,1	0,1	0,1	3.2	1,23
342	Компот из фруктов	200	0	0	7,1	62	0,00	0,00	0,00	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.6	0.2	9	42	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
	Батон домашний	40	3,8	3.2	23	131	0,04	0,03	0,00	9,2	0,4

	Итого		35.4	35.4	141.6	825	0.36	0.36	0.31	21.11	4.54
	2 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
223	Запеканка из творога с мол соусом	150	22,0	19.8	20.5	353	0	0	0,0	0,0	0,0
	Фрукты по сезону	100	3,0	7.8	67.9	85	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0
377	Чай с сах и лимон	200/7	0,0	0	15.1	60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Батон домашний	40	3,8	1,2	11,7	131	0,04	0,03	0,0	9,2	0,4
	Итого		28,8	28.8	115.2	629	0,0	0,03	0,0	9,2	0,4
	ОБЕД										
	Овощи по сезону	50	0,0	2,2	5,0	44	0,01	0,01	0,0	0,0	0,1
98	Суп крестьянский с крупой	250	4	10.5	10.2	116	0,1	0,1	0,1	1,2	0,9
265	Плов из мяса	200	18	11.8	27	355	0,1	0,1	0,1	6,4	1,87
	Фрукты по сезону	100	0	0	18.4	63	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
342	Компот из фруктов	200	0,0	0	17	70	0,0	0,0	0,0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,2	9	42	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
	Батон домашний	40	3,8	3,2	23	131	0,04	0,03	0,00	9,2	0,4
	Итого		27.4	27.4	109.6	821	0,27	0,26	0,22	16.62	3.29
	3 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
	Овощи по сезону	50	0,7	1,5	4	42	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
268	Котлета из филе птицы	90	15,0	9,0	6	161	0	0	0,0	0,0	0,0
171	Каша пшенная с м/сл	150/5	6,5	14,4	37,2	213	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0
	Пряник	50	2	2,2	53,2	80	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0
377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	1,1	62	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Батон домашний	40	3,8	1,2	11,7	131	0,04	0,03	0,0	9,2	0,4
	Итого		28.3	28.3	113.2	689	0,1	0,06	0,0	18,4	0,8
	ОБЕД										
	Овощи по сезону	50	0,0	2,2	10	44	0,01	0,01	0,0	0,0	0,0
103	Суп картофельный с вермиш	250	4	5	13	120	0,1	0,1	0,1	0,1	0,9
234	Биточки рыбные с смет соусом	130	25	13	10	126	0,1	0,1	0,1	0,1	1,0
310	Картофель отварной с м/сл	180/5	3	6	24	262	0,01	0,1	0,0	1,1	3,7
	Фрукты по сезону	100	0	0	15,2	32	0,01	0,01	0,01	0,1	0,1
342	Компот из смеси фруктов	200	0,0	0	15	70	0,0	0,0	0,0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,2	9	42	0,01	0,01	0,01	0,01	0,1
	Батон домашний	40	3,8	3,2	23	131	0,04	0,03	0,00	9,2	0,4
	Итого		29.8	29.8	119.2	827	0,28	0,28	0,22	10.51	6.2
	4 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
	Овощи по сезону	50	1	4,1	0,0	88	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
	Сыр порциями	15	6,8	3,8	4,8	60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
297	Тефтели мясные с соусом смет	110	9,6	8,5	28,5	151	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
202	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	46,7	244	0,01	0,01	0,01	0,0	0,0
377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,0	15,1	60	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0
	Батон домашний	40	3,8	1,2	11,7	131	0,04	0,03	0,0	9,2	0,4
	Итого		26.7	26.7	106.8	547	0,4	0,3	0,0	9,2	0,4
	ОБЕД										
	Овощи по сезону	50	0,0	2,2	4,6	63	0,01	0,01	0,0	0,0	0,01
101	Суп картофельный с крупой	250	4	10	18	113	0,1	0,1	20,9	2,9	0,98
259	Жаркое по-домашнему	200	18	11.8	21	250	0,10	0,1	0,1	3,9	0,85
	Фрукты по сезону	100	0	0	17	132	0,01	0,01	0,01	0,1	0,01
342	Компот из фруктов	200	0	0	17	91	0,00	0,00	0	0	0
	Батон домашний	40	3,8	3,2	23	131	0,04	0,03	0	9,2	0,4
	Итого		27.4	27.4	109.6	821	0,27	0,26	21.02	16.1	2.26
	5 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
	Овощи по сезону	50	0,0	0,0	3,5	51	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
	Рыба тушеная с овощами	90	16	16,4	5,0	133	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
374	рис отварной	150	3,7	6,2	38	128	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
511	Фрукты по сезону	100	0	0	9,5	125	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,1	62	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
685	Батон домашний	40	3,8	1,2	11,7	131	0,04	0,03	0,0	9,2	0,0
	Итого		23.8	23.8	95.2	630	0,0	0,03	0,0	128,0	0,4
	ОБЕД										
	Овощи по сезону	50	0,0	2,3	18	24	0,01	0,01	0,0	0,0	0,01

	Суп-лапша с мясом птицы	250/25	7,4	8	14	112	0,1	0,1	0,1	4,1	1,64
114	Котлета рубленая из филе птицы	100	17	16	18	190	0,1	0,1	0,1	16,2	1,9
294	Каша гречневая	180	3,7	6	37	232	0,0	0,0	0,0	0,0	0
171	Компот из фруктов	200	0	0	15	91	0,00	0,00	0,00	0,00	0
342	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,2	9	42	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
	Батон домашний	40	3,8	3,2	23	131	0,04	0,03	0,00	9,20	0,4
	Итого		33,5	33,5	134	822	0,26	0,25	0,21	29,51	2,96

Примечание.

Меню составлено по нормативным документам:

1. Сборник рецептов руб и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях. М.2004г

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.2017г

Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения. СанПиН2.3/2.4.3590-20

Справочник "Химический состав пищевых продуктов" ред. И.М.Скурихина 19687 г.

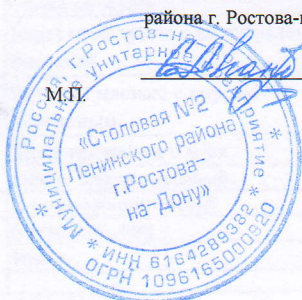
В меню сезонные овощи, включены в сложный гарнир.

Для приготовления блюд используется продукция с йодсодержащими элементами – с целью поддержания микронутриентов в организме детей. В рационе – йодированная соль, морская рыба.

«Предприятие питания»

МУП «Столовая № 2 Ленинского

района г. Ростова-на-Дону»



М.П.

С.А. Кебенко



М.П.

С.Д. Секизян