

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ "Школа № 110 имени трижды
Героя Советского Союза Маршала
авиации Покрышкина Александра
Ивановича"

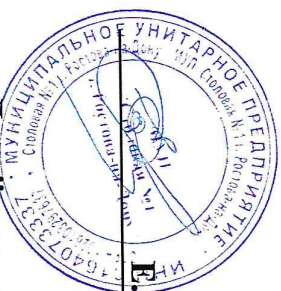


И.В. Герасименко

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МУП "Столовая № 1
г. Ростова на-Дону"



Е.Г. Макарова

Примерное 2-х недельное меню МУП "Столовая №1 Ростова-на-Дону" комплексов
(горячий завтрак и обед) для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (5-11 классы),
стоимостью 216 руб. 31 коп.

для муниципальных общеобразовательных школ Железнодорожного и Октябрьского районов.
на 2024 год.

Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	№ рец.	
		Б	Ж	У		В1	В2	С			Са
День 1/неделя 1: Понедельник											
Завтрак											
Суп молочный	250	5,48	4,75	17,95	150,00	0,08	0,18	0,80	163,00	120/121М	
Сыр порционный	20	4,64	5,89	0,00	72,00	0,01	0,01	0,15	176,00	15М	
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М	
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,19	1,59	116,22	382М	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК	
Итого за Завтрак	610	17,60	15,74	65,89	492,40	0,21	0,40	12,54	478,82		
Обед											
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00		
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	39,78	82М	
Биточки (мясные)	100	11,70	49,70	12,00	370,90	0,32	0,09	3,80	10,50	268М	
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	171/302М	
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348М	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60		
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК	
Итого за Обед	840	28,85	62,58	128,93	1031,78	0,70	0,45	13,41	104,44		
Всего за Понедельник	1450	46,45	78,32	194,82	1524,18	0,91	0,85	25,95	583,26		
День 2/неделя 1: Вторник											

Завтрак												
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00			
Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291М		
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М		
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК		
Итого за Завтрак	555	22,19	10,23	75,51	483,46	0,20	0,32	6,70	64,79			
Обед												
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00			
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	0,05	6,60	23,36	103М		
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,05	3,73	39,07	229М		
Пюре картофельное	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,16	0,13	21,70	44,30	312М		
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих. Из сока плодового)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,02	2,40	22,46	350-360М		
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК		
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60			
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М		
Итого за Обед	940	21,44	14,80	125,40	742,08	0,37	0,45	44,60	167,39			
Всего за Вторник	1495	43,63	25,03	200,91	1225,54	0,56	0,77	51,30	232,18			
День 3/неделя 1: Среда												
Завтрак												
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00			
Котлеты мясные (особые)	100	9,70	13,10	10,30	200,00	0,11	0,01	0,01	16,40	269М		
Каша рассыпчатая, пшениная	180	7,92	6,87	45,45	275,40	0,20	0,02	0,02	19,96	171/302М		
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М		
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК		
Итого за Завтрак	620	21,80	21,25	94,81	660,20	0,37	0,21	0,23	65,06			

Обед												
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00			
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102М		
Птица отварная (запеченная)	100	21,32	23,47	0,45	297,70	0,03	0,14	21,30	50,88	288/293		
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/309М		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	349М		
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК		
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60			
Итого за Обед	840	38,14	34,66	111,32	922,02	0,37	0,61	26,83	145,42			
Всего за Среда	1460	59,94	55,91	206,13	1582,22	0,73	0,82	27,06	210,48			
День 4/неделя 1: Четверг												
Завтрак												
Запеканка из творога с морковью (соусом)	200	14,90	13,10	78,50	492,40	0,09	0,25	3,20	161,20	224М		
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М		
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М		
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК		
Итого за Завтрак	555	18,37	14,68	123,86	704,20	0,16	0,28	13,23	195,90			
Обед												
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00			
Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	0,04	12,62	39,40	88М		
Тфтели из птицы (1-ый вариант)	100	12,44	18,55	7,33	247,20	0,03	0,10	0,89	44,00	ТТК		
Картофель отварной (запеченный)	180	3,43	5,18	27,61	170,82	0,18	0,11	25,20	17,57	310М		
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348М		

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	840	22,67	29,33	103,08	775,20	0,35	0,44	39,78	137,35	
Всего за Четверг	1395	41,04	44,01	226,94	1479,40	0,51	0,72	53,01	333,25	
День 5/неделя 1: Пятница										

Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Гуляш мясной	100	10,64	28,19	2,88	309,00	0,28	0,08	0,92	20,00	260М
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	620	22,40	34,87	88,56	759,00	0,48	0,32	1,12	77,56	
Обед										

Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	23,32	96М
Птица, тушеная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	0,08	1,40	38,90	290М
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	171/302М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	840,00	29,10	23,13	120,69	813,68	0,46	0,45	9,17	116,38	
Всего за Пятница	1460	51,50	58,00	209,25	1572,68	0,93	0,77	10,29	193,94	
День 6/неделя 1: Суббота										

Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Шницель мясной	100	11,70	49,70	12,00	370,90	0,32	0,09	3,80	10,50	268М
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04	171/302М

Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М
Итого за Завтрак	620	21,70	56,26	88,22	776,70	0,48	0,31	6,80	89,34	

Обед

Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	21,36	101М
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08	256М
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/309М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	840,00	24,14	37,37	105,76	861,12	0,50	0,34	7,84	82,62	
Всего за Суббота	1460	45,84	93,63	193,98	1637,82	0,98	0,64	14,64	171,96	
Итого за неделю в среднем завтрак	597	20,68	25,51	89,47	645,99	0,32	0,31	6,77	161,91	
Итого за неделю в среднем обед	857	27,39	33,65	115,86	857,65	0,46	0,46	23,61	125,60	

День 1/неделя 2: Понедельник

Завтрак

Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	7,10	4,60	51,50	277,30	0,12	0,11	0,15	156,20	175М
Йогурт вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03	0,00	22,00	209М
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,00	2,40	14М
Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0,00	0,04	0,11	132,00	15М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М
Итого за Завтрак	555	18,87	22,05	87,67	627,10	0,19	0,20	2,94	334,40	

Обед												
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00			
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	39,78	82М		
Фрикадельки (из кур или бройлеров-пышлят), с соусом	100	12,44	18,55	7,33	247,22	0,03	0,10	0,90	44,00	297М		
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302М		
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348М		
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК		
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60			
Итого за Обед	840	26,85	29,53	124,52	880,80	0,30	0,39	10,51	149,02			
Всего за Понедельник	1395	45,72	51,58	212,19	1507,90	0,49	0,59	13,45	483,42			
День 2/неделя 2: Вторник												
Завтрак												
Запеканка из творога с морковью с соусом	200	14,90	13,10	78,50	492,40	0,09	0,25	3,20	161,20	224М		
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М		
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М		
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК		
Итого за Завтрак	555	18,37	14,68	123,86	704,20	0,16	0,28	13,23	195,90			
Обед												
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00			
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	1,19	3,93	4,87	61,00	0,03	0,03	7,90	28,70	98М		
Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291М		
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348М		
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М		
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК		

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	860	24,99	14,92	112,94	692,04	0,29	0,38	25,47	117,17	
Всего за Вторник	1415	43,36	29,60	236,80	1396,24	0,45	0,66	38,70	313,07	
День3/неделя 2: Среда										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Коллеты рубленые из бройлер-цыплят	100	10,04	11,33	11,87	190,00	0,07	0,07	0,65	44,22	295М
Каша гречневая рассычатая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	171/302М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	620	24,54	19,91	97,29	667,30	0,38	0,38	0,85	90,70	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	0,05	6,60	23,36	103М
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08	256М
Каша рассычатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04	171/302М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	840	23,87	37,35	115,29	903,98	0,56	0,35	7,84	125,86	
Всего за Среда	1460	48,41	57,26	212,58	1571,28	0,93	0,73	8,69	216,56	
День4/неделя 2: Четверг										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	

Тфтели (мясные) с соусом сметанным с томатом	100	7,10	7,90	9,30	137,20	0,17	0,06	0,60	25,40	278М
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/309М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	620	17,88	14,58	80,06	524,14	0,30	0,27	0,80	59,90	

Обед

Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	21,36	101М
Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,71	0,43	0,17	7,72	32,79	259М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	860	21,43	37,92	100,26	838,69	0,62	0,42	25,39	106,53	
Всего за Четверг	1480	39,31	52,50	180,32	1362,83	0,91	0,69	26,19	166,43	
День 5/неделя 2: Пятница										
Завтрак										

Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	54-
Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,66	4,30	126,40	0,03	0,04	1,22	23,00	25М*/ТТК
Каша рассыпчатая, пшенная	180	7,92	6,87	45,45	275,40	0,20	0,02	0,02	19,96	171/302М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	620	26,20	13,81	88,81	586,60	0,29	0,24	1,44	71,66	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	

Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102М
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,05	3,73	39,07	229М
Пюре картофельное	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,16	0,13	21,70	44,30	312М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348М
Итого за Обед	840	23,13	16,51	103,35	673,68	0,43	0,43	31,16	153,89	
Всего за Пятница	1460	49,33	30,32	192,16	1260,28	0,71	0,67	32,60	225,55	
День/неделя 2: Суббота										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Гуляш мясной	100	10,64	28,19	2,88	309,00	0,28	0,08	0,92	20,00	260М
Картофель отварной (запеченный)	180	3,43	5,18	27,61	170,82	0,18	0,11	25,20	17,57	310М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Итого за Завтрак	620	18,25	34,65	69,55	664,62	0,52	0,37	26,32	66,27	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	23,32	96М
Тефтели из птицы (1-ый вариант)	100	12,44	18,55	7,33	247,20	0,03	0,10	0,89	44,00	ТТК
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302М
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих, из сока плодового)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,02	2,40	22,46	350-360М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК