

Приложение № 2

к договору № 2020/12/1
от 23.12.2020

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "Школа № 40"



И.С. Богданов

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МУП "Столовая №1
г. Ростова-на-Дону"



Л.А.Губарева

Примерное 2-х недельное меню МУП "Столовая №1 г. Ростова-на-Дону" на горячее питание
для учащихся с 1 по 4 класс, завтрак стоимостью 54 руб. 17 коп., обед 79 руб. 00 коп.

осенне-зимний период

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.%			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1 НЕДЕЛЯ : ПОНЕДЕЛЬНИК										
	ЗАВТРАК									
№498 сб. 2004г.	Сосиска отварная	80	7,57	21,20	0,34	199,50	25,23	110,45	25,23	1,23
№ 171 сб.2017 г.	Каша гречневая	150	8,30	8,95	37,37	157,50	22,91	172,70	24,86	1,82

ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
№684,685 сб.2004г.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	2,80	1,40	0,28
			20,16	32,59	76,68	555,20				
	ОБЕД	Масса порции	Б	Ж	У	(ккал)	Са	Р	Mg	Fe
№101 сб.2017	Суп картоф. с рисом	200	1,58	2,18	9,69	68,60	21,36	44,78	18,22	0,70
№268 сб.2017	Биточки гов. рубл.	80	11,63	13,29	1,96	172,13	16,24	121,91	17,64	1,87
№ 520 сб.2004г.	Пюре картофельное	150	3,10	9,16	17,98	172,86	41,66	87,03	27,39	1,03
табл сб.1994г.	Огурец свежий	60	0,42	0,06	0,42	7,20	8,50	18,00	8,40	0,30
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	25	1,90	1,18	11,78	65,50	5,50	9,00	4,20	0,35
Сб.2017 г.	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	53,00	12,50	1,55
№639 сб.2004г.	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	14,18	4,40	5,14	0,95
			21,59	26,58	94,41	715,84				
1 НЕДЕЛЯ : ВТОРНИК										
	ЗАВТРАК	Масса порции	Б	Ж	У	(ккал)	Са	Р	Mg	Fe
№97 сб. 2004г.	Сыр твердый	15	3,48	4,42	0,00	54,00	132,00	75,00	5,25	0,15
№16 сб. 2017 г.	Колбаса сервелат	20	3,03	43898,00	0,06	84,60	5,20	40,40	5,04	0,44
№181 сб. 2017 г.	Каша манная мол. с/с, с/м	250/10/10	6,94	12,18	37,90	237,50	152,35	134,30	23,06	0,56
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
№693 сб.2004г.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	152,22	124,56	21,34	0,48
			21,33	43920,50	79,09	625,70				
	ОБЕД	Масса порции	Б	Ж	У	(ккал)	Са	Р	Mg	Fe
82 сб.2017 г.	Борщ с капуст. и картоф.	200	1,44	3,94	8,75	83,00	39,78	43,68	20,90	0,98
№290/330 сб 2017 г.	Птица, тушенная в сметанном соусе	80/40	7,97	6,50	1,47	147,20	17,71	46,16	8,43	0,37
№202 сб. 2017 г.	Макаронны отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,30	11,19	37,17	8,62	0,86
табл сб.1994г.	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	5,88	8,40	15,60	12,00	0,54

ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	25	1,90	1,18	11,78	65,50	5,50	9,00	4,20	0,35
Сб.2017 г.	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	53,00	12,50	1,55
№ 349 сб.2017 г.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	23,44	17,46	0,69
			21,09	13,05	112,91	705,63				
1 НЕДЕЛЯ : СРЕДА										
	ЗАВТРАК	Масса порци	Б	Ж	У	(ккал)	Ca	P	Mg	Fe
№223 сб. 2017 г.	Запеканка из творога со сметаной	120/30	12,86	8,75	13,81	185,00	139,00	167,63	19,98	0,55
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
№14 сб. 2017 г.	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,00	2,40	3,00	0,00	0,02
№684,685 сб.2004г.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	2,80	1,40	0,28
			16,81	18,39	52,50	442,00				
	ОБЕД	Масса порци	Б	Ж	У	(ккал)	Ca	P	Mg	Fe
№103 сб. 2017 г.	Суп картоф. с мак. -ми /лапша/	200	2,15	2,27	13,96	94,60	23,36	54,06	21,82	0,90
№229 сб.2017 г.	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	9,75	4,95	3,80	135,00	39,07	162,19	48,53	0,85
№518 сб.2004г.	Картофель отварной	200	3,84	7,55	26,64	200,00	26,00	106,27	38,71	1,57
табл сб.1994г.	Огурец свежий	60	0,42	0,06	0,42	7,20	8,50	18,00	8,40	0,30
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	25	1,90	1,18	11,78	65,50	5,50	9,00	4,20	0,35
Сб.2017 г.	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	53,00	12,50	1,55
№639 сб.2004г.	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	14,18	4,40	5,14	0,95
			21,02	16,72	109,18	731,85				
1 НЕДЕЛЯ : ЧЕТВЕРГ										
	ЗАВТРАК	Масса порци	Б	Ж	У	(ккал)	Ca	P	Mg	Fe
№243 сб. 2017 г.	Сарделька отварная	100	10,45	23,09	1,27	236,36	25,45	121,82	14,55	1,64
№ 508 сб.2004г.	Каша пшеничная	150	6,41	7,51	37,56	203,00	33,83	146,69	34,36	2,48
№52 сб. 2017 г.	Свекла отварная	60	0,85	3,60	4,96	55,68	21,27	24,38	12,42	0,79

ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
№684,685 сб.2004г.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	2,80	1,40	0,28
			21,58	36,58	82,34	686,04				
	ОБЕД	Масса порци	Б	Ж	У	(ккал)	Са	Р	Mg	Fe
№102 сб 2017 г.	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60	34,14	70,48	28,46	1,64
№267 сб.2017 г.	Шницель рубленый из говядины	100/5	17,28	35,78	8,23	195,00	15,86	180,85	27,96	3,30
№304 сб. 2017 г.	Рис отварной	150	3,66	5,38	36,65	209,70	1,36	60,96	16,33	0,53
№52 сб. 2017 г.	Икра овощная	60	0,85	3,60	4,96	55,68	21,27	24,38	12,42	0,79
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	25	1,90	1,18	11,78	65,50	5,50	9,00	4,20	0,35
Сб.2017 г.	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	53,00	12,50	1,55
№ 349 сб.2017 г.	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	14,18	4,40	5,14	0,95
			31,04	50,87	127,43	874,03				
1 НЕДЕЛЯ : ПЯТНИЦА										
	ЗАВТРАК	Масса порци	Б	Ж	У	(ккал)	Са	Р	Mg	Fe
№294 сб. 2017 г.	Котлета рубленая из птицы /филе/	80	13,95	13,40	13,02	218,80	47,82	64,00	17,76	2,90
табл сб.1994г.	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	5,88	8,40	15,60	12,00	0,54
№202 сб. 2017 г.	Макароны отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,30	11,19	37,17	8,62	0,86
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
№684,685 сб.2004г.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	2,80	1,40	0,28
			24,14	16,57	85,77	571,98				
	ОБЕД	Масса порци	Б	Ж	У	(ккал)	Са	Р	Mg	Fe
№82 сб. 2017 г.	Борщ с капуст. и картоф.	200	1,44	3,94	8,75	83,00	39,78	43,68	20,90	0,98
№ 256 сб. 2017 г.	Мясо тушеное /говядина/	50/30	13,68	15,64	2,30	232,50	19,10	143,42	20,75	2,20
№ 171 сб.2017 г.	Каша гречневая	150	8,30	8,95	37,37	157,50	22,91	172,70	24,86	1,82

табл сб.1994г.	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	5,88	8,40	15,60	12,00	0,54
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	25	1,90	1,18	11,78	65,50	5,50	9,00	4,20	0,35
Сб.2017 г.	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	53,00	12,50	1,55
№684,685 сб.2004г.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	2,80	1,40	0,28
			28,85	30,40	102,18	719,33				
1 НЕДЕЛЯ : СУББОТА										
	ЗАВТРАК	Масса порци	Б	Ж	У	(ккал)	Ca	P	Mg	Fe
сб. 2004 г.	Птица отварная	100	19,10	7,40	0,50	145,00	57,60	125,50	5,40	1,50
№304 сб. 2017 г.	Рис отварной	150	3,66	5,38	36,65	209,70	1,36	60,96	16,33	0,53
№52 сб. 2017 г.	Свекла отварная	60	0,85	3,60	4,96	55,68	21,27	24,38	12,42	0,79
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
№684,685 сб.2004г.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	2,80	1,40	0,28
			27,48	18,76	80,66	601,38				
	ОБЕД	Масса порци	Б	Ж	У	(ккал)	Ca	P	Mg	Fe
№103 сб. 2017 г.	Суп картоф. с мак. -ми /лапша/	200	2,15	2,27	13,96	94,60	23,36	54,06	21,82	0,90
№268 сб.2017	Котлета гов. рубл.	80	11,63	13,29	1,96	172,13	16,24	121,91	17,64	1,87
№ 520 сб.2004г.	Пюре картофельное	150	3,10	9,16	17,98	172,86	41,66	87,03	27,39	1,03
табл сб.1994г.	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	5,88	8,40	15,60	12,00	0,54
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	25	1,90	1,18	11,78	65,50	5,50	9,00	4,20	0,35
Сб.2017 г.	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	53,00	12,50	1,55
№389 сб. 2017 г	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	14,00	8,00	2,80
			23,24	26,57	92,86	710,72				
2 НЕДЕЛЯ : ПОНЕДЕЛЬНИК										
	ЗАВТРАК	Масса порци	Б	Ж	У	(ккал)	Ca	P	Mg	Fe
№498 сб. 2004г.	Сосиска гановверская отварная	80	7,57	21,20	0,34	199,50	25,23	110,45	25,23	1,23
№ 171 сб.2017 г.	Каша гречневая	150	8,30	8,95	37,37	157,50	22,91	172,70	24,86	1,82
табл сб.1994г.	Огурец свежий	60	0,42	0,06	0,42	7,20	8,50	18,00	8,40	0,30

ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
№684,685 сб.2004г.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	2,80	1,40	0,28
			20,16	32,59	76,68	555,20				
	ОБЕД	Масса порции	Б	Ж	У	(ккал)	Са	Р	Mg	Fe
№102 сб 2017 г.	Суп карт. с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60	34,14	70,48	28,46	1,64
№ 278 сб. 2017 г.	Тефтели из говядины	80/40	8,13	9,01	10,72	171,27	40,24	97,80	19,80	0,88
№202 сб. 2017 г.	Макароны отварные	200	7,55	0,89	42,56	208,40	14,92	49,56	11,49	1,15
табл сб.1994г.	Огурец свежий	60	0,42	0,06	0,42	7,20	8,50	18,00	8,40	0,30
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	25	1,90	1,18	11,78	65,50	5,50	9,00	4,20	0,35
Сб.2017 г.	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	53,00	12,50	1,55
№389 сб. 2017 г	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	14,00	8,00	2,80
			26,19	15,91	123,61	770,72				
2 НЕДЕЛЯ : ВТОРНИК										
	ЗАВТРАК	Масса порции	Б	Ж	У	(ккал)	Са	Р	Mg	Fe
№97 сб. 2004г.	Сыр твердый	15	3,48	4,42	0,00	54,00	132,00	75,00	5,25	0,15
№16 сб. 2017 г.	Колбаса сервелат	20	3,02	8,02	0,06	84,60	5,20	40,40	5,00	0,44
№147 сб.2017 г.	Каша молоч. рисов. с/м, с/с, с м/сл	250/10/10	7,14	12,92	63,01	230,00	155,92	187,43	43,41	0,75
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
№693 сб.2004г.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	152,22	124,56	21,34	0,48
			21,52	27,72	104,20	618,20				
	ОБЕД	Масса порции	Б	Ж	У	(ккал)	Са	Р	Mg	Fe
№82 сб. 2017 г.	Борщ с капуст. и картоф.	200	1,44	3,94	8,75	83,00	39,78	43,68	20,90	0,98
№ 256 сб. 2017 г.	Мясо тушеное /говядина/	50/30	13,68	15,64	2,30	232,50	19,10	143,42	20,75	2,20
№ 520 сб.2004г.	Пюре картофельное	200	4,13	12,21	23,97	230,48	55,55	116,04	36,52	1,37
табл сб.1994г.	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	5,88	8,40	15,60	12,00	0,54

ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	25	1,90	1,18	11,78	65,50	5,50	9,00	4,20	0,35
Сб.2017 г.	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	53,00	12,50	1,55
№ 349 сб.2017 г.	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	14,18	4,40	5,14	0,95
			24,77	33,80	101,66	846,91				
2 НЕДЕЛЯ : СРЕДА										
	ЗАВТРАК	Масса порции	Б	Ж	У	(ккал)	Са	Р	Mg	Fe
№14 сб. 2017 г.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	2,40	3,00	0,00	0,02
№223 сб. 2017 г.	Запеканка из творога со сметаной	120/30	12,86	8,75	13,81	185,00	139,00	167,63	19,98	0,55
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
№684,685 сб.2004г.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	2,80	1,40	0,28
			16,81	18,38	52,49	442,00				
	ОБЕД	Масса порции	Б	Ж	У	(ккал)	Са	Р	Mg	Fe
№101 сб. 2017 г.	Суп карт. с рисом	200	1,58	2,18	9,69	84,60	21,36	44,78	18,22	0,70
№259 сб. 2017 г.	Жаркое по-домашнему	80/150	18,51	20,67	18,95	377,14	34,86	235,14	48,55	4,40
табл сб.1994г.	Огурец свежий	60	0,42	0,06	0,42	7,20	8,50	18,00	8,40	0,30
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	25	1,90	1,18	11,78	65,50	5,50	9,00	4,20	0,35
Сб.2017 г.	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	53,00	12,50	1,55
№684,685 сб.2004г.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	2,80	1,40	0,28
			25,28	24,66	80,54	709,39				
2 НЕДЕЛЯ : ЧЕТВЕРГ										
	ЗАВТРАК	Масса порции	Б	Ж	У	(ккал)	Са	Р	Mg	Fe
сб. 2004 г.	Птица отварная	100	19,10	7,40	0,50	145,00	57,60	125,50	5,40	1,50
№304 сб. 2017 г.	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	1,37	60,95	16,32	0,53
№52 сб. 2017 г.	Свекла отварная	60	0,85	3,60	4,96	55,68	21,27	24,38	12,42	0,79
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
№684,685 сб.2004г.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	2,80	1,40	0,28
			27,47	18,75	80,70	601,38				
	ОБЕД	Масса порции	Б	Ж	У	(ккал)	Са	Р	Mg	Fe

№103 сб. 2017 г.	Суп картоф. с мак. -ми /лапша/	200	2,15	2,27	13,96	94,60	23,36	54,06	21,82	0,90
№294 сб. 2017 г.	Котлета рубленая /филе/	80	13,95	13,40	13,02	228,80	47,82	64,00	17,76	2,90
№518 сб.2004г.	Картофель отварной	150	2,88	5,66	19,89	150,00	19,50	79,70	29,03	1,18
табл сб.1994г.	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	5,88	8,40	15,60	12,00	0,54
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	25	1,90	1,18	11,78	65,50	5,50	9,00	4,20	0,35
Сб.2017 г.	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	53,00	12,50	1,55
№389 сб. 2017 г	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	14,00	8,00	2,80
			25,34	23,18	105,83	744,53				
2 НЕДЕЛЯ : ПЯТНИЦА										
	ЗАВТРАК	Масса порции	Б	Ж	У	(ккал)	Ca	P	Mg	Fe
№97 сб. 2004г.	Сыр твердый	15	3,48	4,42	0,00	54,00	132,00	75,00	5,25	0,15
№234 сб. 2017 г.	Котлеты рыбные /минтай/	80	9,45	11,24	11,62	186,18	54,02	137,06	30,18	1,08
№ 520 сб.2004г.	Пюре картофельное	150	3,10	9,16	17,98	172,86	41,66	87,03	27,39	1,03
табл сб.1994г.	Огурец свежий	60	0,42	0,06	0,42	7,20	8,50	18,00	8,40	0,30
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
№684,685 сб.2004г.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	2,80	1,40	0,28
			20,32	27,26	68,57	611,24				
	ОБЕД	Масса порции	Б	Ж	У	(ккал)	Ca	P	Mg	Fe
№82 сб. 2017 г.	Борщ с капуст. и картоф.	200	1,44	3,94	8,75	83,00	39,78	43,68	20,90	0,98
№268 сб.2017	Биточки гов. рубл. с соусом	80/5	11,63	13,29	1,96	127,13	16,24	121,91	17,64	1,87
№ 508 сб.2004г.	Каша пшеничная	150	6,41	7,51	37,56	203,00	33,83	146,69	34,36	2,48
табл сб.1994г.	Огурец свежий	60	0,42	0,06	0,42	7,20	8,50	18,00	8,40	0,30
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	25	1,90	1,18	11,78	65,50	5,50	9,00	4,20	0,35

Сб.2017 г.	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	53,00	12,50	1,55
№639 сб.2004г.	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	14,18	4,40	5,14	0,95
			24,76	26,69	113,05	715,38				
2 НЕДЕЛЯ : СУББОТА										
	ЗАВТРАК	Масса порции	Б	Ж	У	(ккал)	Ca	P	Mg	Fe
№ 278 сб. 2017 г.	Тефтели из говядины	80/40	8,13	9,01	10,72	171,27	40,24	97,80	19,80	0,88
№518 сб.2004г.	Картофель отварной	150	2,88	5,66	19,89	150,00	19,50	79,70	29,03	1,18
табл сб.1994г.	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	5,88	8,40	15,60	12,00	0,54
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
№684,685 сб.2004г.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	2,80	1,40	0,28
			15,54	17,17	71,44	518,15				
	ОБЕД	Масса порции	Б	Ж	У	(ккал)	Ca	P	Mg	Fe
№102 сб 2017 г.	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60	34,14	70,48	28,46	1,64
№290/330 сб 2017 г.	Птица, тушеная в сметанном соусе	80/40	7,97	6,50	1,47	147,20	17,71	46,16	8,43	0,37
№202 сб. 2017 г.	Макаронны отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,30	11,19	37,17	8,62	0,86
табл сб.1994г.	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	5,88	8,40	15,60	12,00	0,54
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	25	1,90	1,18	11,78	65,50	5,50	9,00	4,20	0,35
Сб.2017 г.	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	53,00	12,50	1,55
№ 349 сб.2017 г.	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	14,18	4,40	5,14	0,95
			23,54	13,40	113,26	723,03				

Примечание.

1. Данное меню было составлено с учетом основных принципов организации рационального питания учащихся, которое предусматривает поступление питательных веществ и энергии в количествах, соответствующих их физиологическим потребностям.