

Приложение № 2
к договору № ПШ 4/2020
от 23 декабря 2020г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ КОМПЛЕКСОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ с 7 до 11 ЛЕТ
СУММА – 165-44 рубл на одного ребенка**

Сезон: осенне-зимний

Р-ра Сборни к	Наименование блюд	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Витамины			Минеральные в-ва	
							ккал	В1	В2	С	Са
	1 НЕДЕЛЯ										
	1 ДЕНЬ										
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
	Итого		36,3	36,4	145,7	753	0,1	0,04	2,1	16,6	53,5
	2 ДЕНЬ										
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
	Итого		31,3	31,3	125,2	822	0,1	0,1	2,2	51,6	161,5

	3 ДЕНЬ										
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
	Итого		33,6	33,6	134,4	810	0,1	0,03	7,7	11,5	44,5
	4 ДЕНЬ										
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
	Итого		30,2	30,2	120,7	812	0,09	0,04	2,10	16,6	53,5
	5 ДЕНЬ										
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
	Итого		28,7	28,7	114,8	800	0,1	0,03		11,5	44,5
	6 ДЕНЬ										
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	133,3	705	0,1	0,04	2,1	16,6	53,5
	2 НЕДЕЛЯ										
	1 ДЕНЬ										
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
	Итого		32,7	32,7	130,8	822	0,1	0,03	14,6	11,5	44,5
	2 ДЕНЬ										
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
	Итого		33,7	33,7	134,8	752	0,1	0,04	2,1	16,6	53,5
	3 ДЕНЬ										
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
	Итого		31,0	31,0	124,0	705	0,1	0,03	7,7	11,5	44,5
	4 ДЕНЬ										
140	Суп картофельный с вермишелью	200	2,2	2,3	7,9	62					

494	Птица запеченная	80	16,3	16,2	1,1	180						
511	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	228						
534	Капуста тушеная	60	1,3	3,8	6,4	56			6,4			
685	Чай с сахаром	250/15	0,2		15	58						
	Хлеб "Прибрежный"	30	2,4	0,30	14,4	105						
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5	
	Итого		30,1	30,1	120,4	819	0,1	0,03	6,4	11,5	44,5	
	5 ДЕНЬ											
132	Рассольник ленинградский	200	2,4	3,6	16,1	108						
431/600	Печень по-строгановски	80	22,9	21,6	3,9	165						
302	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						
779	Булочка молочная	50	4,7	1,1	28,5	148						
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5	
	Итого		39,6	39,8	159,5	833	0,1	0,04	2,1	16,6	53,5	
	6 ДЕНЬ											
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,4	5,5	9,6	75						
471/600	Фрикадельки из говядины, тушеные в сметаном соусе	80/50	15,0	23,0	21,4	292						
	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	
	Итого		30,3	30,3	128,8	738	0,1	0,04	2,1	16,6	53,5	

Примечание.

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО НОРМАТИВНЫМ ДОКУМЕНТАМ:

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"

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

Л.А. Губарева



Директор
МБОУ "Школа № 40"
И.С. Богданов

