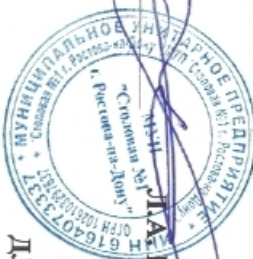


Приложение № 2  
к контракту № РОО/ЛЕТО/2022  
от 18 апреля 2022г.

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



**Д.А. Губарева**

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВРЕМЯ КАНИКУЛ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

**С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ**

**2022 г.**

**СОГЛАСОВАНО**

**и.о. Начальника МКУ**  
**"Отдел образования**  
**Октябрьского района**  
**г. Ростова-на-Дону**



**Н.А. Ковалева**

**Неделя первая.**

№ ре-ры	Наименование блюда	Масса порций гр	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Минеральные вещества Витамины, мг							
			Б	Ж	У		Са	Р	С	В1	В2			
	<b>Понедельник</b>													
	<b>Завтрак</b>													
209	Дйло вареное	40	5,08	3,55	0,28	63,00	22,00	76,80				0,03	0,09	
14	Масло сливочное	10	0,04	3,10	0,07	33,00	1,20	1,50				0,00	0,01	
15	Сыр полутвердый	30	5,90	6,80		21,60	264,00	180,00				0,21	0,01	0,09
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с м/с, с/с	210	5,03	2,47	34,93	160,71	131,67	165,19				1,17	0,08	0,02
686/2004	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	2,80				0,03		
338	Фрукты по сезону	150	0,60	0,53	11,70	70,50	24,00	16,50				14,64	0,05	0,03





	Батон "Домашний"	70	4,16	1,82	30,29	170,30	14,30	18,85	0,00	0,03	0,12
	<b>Итого</b>		37,30	39,51	136,62	921,60	504,04	545,73	19,76	0,67	0,62
	<b>Итого за день</b>		<b>56,13</b>	<b>58,16</b>	<b>237,41</b>	<b>1651,36</b>	<b>935,33</b>	<b>1004,09</b>	<b>45,63</b>	<b>1,33</b>	<b>0,97</b>
	<b>Пятница</b>										
	<b>Завтрак</b>										
15	Сыр полутвердый	30	5,90	6,80		21,60	264,00	180,00	0,21	0,01	0,09
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/100	10,83	7,70	12,67	233,33	108,53	428,00	2,88	0,11	0,11
125	Картофель отварной	180	2,69	5,28	56,99	146,00	27,32	63,23	4,28	0,29	0,09
71	Овощи по сезону	100	0,90	0,15	2,85	17,00	15,50	55,00	8,96	0,05	0,03
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	4,40	3,83		
	Батон "Домашний"	50	3,20	1,40	23,30	131,00	11,00	14,50		0,02	0,09
	<b>Итого</b>		<b>23,66</b>	<b>21,35</b>	<b>111,00</b>	<b>610,93</b>	<b>440,55</b>	<b>745,13</b>	<b>20,16</b>	<b>0,48</b>	<b>0,41</b>
	<b>Обед</b>										
98	Суп крестьянский с крупой, с говяжьей	250/25	2,49	5,25	11,50	81,33	57,40	29,84	5,27	0,06	0,03
260	Гуляш из говядины	70/70	17,46	23,51	9,62	243,10	54,53	215,81	0,92	0,05	0,14
309	Макаронные изделия отварные	180	4,90	4,01	33,59	169,73	6,48	44,60	0,00	0,03	0,33
71	Овощи по сезону	100	0,90	0,15	2,85	17,00	15,50	55,00	8,96	0,05	0,03
389	Сок фруктовый	200	0,10		20,20	84,80	14,00	14,00	4,00	0,02	0,02
338	Фрукты по сезону	150	0,60	0,53	11,70	70,50	24,00	16,50	14,64	0,05	0,03
	Батон "Домашний"	70	4,16	1,82	30,29	170,30	14,30	18,85	0,00	0,03	0,12
	<b>Итого</b>		<b>30,62</b>	<b>35,26</b>	<b>119,75</b>	<b>836,77</b>	<b>186,21</b>	<b>394,61</b>	<b>33,79</b>	<b>0,28</b>	<b>0,70</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>54,27</b>	<b>56,61</b>	<b>230,76</b>	<b>1447,70</b>	<b>626,75</b>	<b>1139,74</b>	<b>53,95</b>	<b>0,76</b>	<b>1,12</b>
	<b>Среднее значение за неделю</b>		<b>53,32</b>	<b>53,35</b>	<b>233,72</b>	<b>1566,91</b>	<b>729,73</b>	<b>1021,61</b>	<b>44,16</b>	<b>0,88</b>	<b>1,01</b>
	<b>Неделя вторая.</b>										
	<b>Понедельник</b>										
	<b>Завтрак</b>										
14	Масло сливочное	10	0,04	3,10	0,07	33,00	1,20	1,50	0,00	0,00	0,01
15	Сыр полутвердый	30	5,90	6,80		21,60	264,00	180,00	0,21	0,01	0,09
389	Йогурт вареное	40	5,08	3,55	0,28	63,00	22,00	76,80		0,03	0,09
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным с сахаром	210	6,00	10,85	52,93	334,00	130,97	157,44	0,96	0,06	0,13

382	Какао с молоком	200	4,08	2,94	17,58	118,60	266,39	217,98	1,59	0,06	0,19
338	Фрукты по сезону	150	0,60	0,53	11,70	70,50	24,00	16,50	14,64	0,05	0,03
	Батон домашний	50	3,20	1,40	23,30	131,00	11,00	14,50	0,02	0,02	0,09
	<b>Итого</b>		24,90	29,17	105,85	771,70	719,56	664,72	17,40	0,22	0,62
	<b>Обед</b>										
103	Суп с картофельный вермишелью с говядиной	250/30	2,62	2,76	17,00	115,17	21,33	29,38	4,02	0,11	0,06
259	Жаркое по-домашнему	280	13,44	16,91	19,90	247,80	32,16	174,81	2,67	0,14	0,10
71	Овоши по сезону	100	0,90	0,15	2,85	17,00	15,50	55,00	8,96	0,05	0,03
389	Сок фруктовый	200	0,10		20,20	84,80	14,00	14,00	4,00	0,02	0,02
738/2004	Пирожок с повидлом	100	5,50	3,02	59,23	243,20	12,38	48,89	0,22	0,09	0,07
	Батон домашний	70	4,16	1,82	30,29	170,30	14,30	18,85	0,00	0,03	0,06
	<b>Итого</b>		26,72	24,66	149,47	878,27	109,67	340,93	19,86	0,44	0,34
	<b>Итого за день</b>		<b>51,62</b>	<b>53,83</b>	<b>255,32</b>	<b>1649,97</b>	<b>829,22</b>	<b>1005,65</b>	<b>37,26</b>	<b>0,66</b>	<b>0,97</b>
	<b>Вторник</b>										
	<b>Завтрак</b>										
14	Масло сливочное	10	0,04	3,10	0,07	33,00	1,20	1,50	0,00	0,00	0,01
15	Сыр полутвердый	30	5,90	6,80		21,60	264,00	180,00	0,21	0,01	0,09
209	Яйцо вареное	40	5,08	3,55	0,28	63,00	22,00	76,80		0,03	0,09
223/326,327	Запеканка из творога с соусом молочным	150/20	7,23	5,04	19,60	150,10	107,71	111,41	0,33	0,11	0,17
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	2,80	0,03		
	Батон "Домашний"	50	3,20	1,40	23,30	131,00	11,00	14,50		0,02	0,09
	<b>Итого</b>		21,52	19,91	58,25	458,70	417,01	387,01	0,57	0,17	0,45
	<b>Обед</b>										
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	2,34	2,97	30,75	153,07	48,83	88,62	8,00	0,19	0,26
266	Бифштекс рубленый	100	23,30	22,47	7,21	353,21	28,64	178,08	0,16	0,20	0,18
304	Рис отварной	180	4,87	7,17	74,68	206,40	3,64	130,02	0,00	0,06	0,03
71	Овоши по сезону	100	0,90	0,15	2,85	17,00	15,50	55,00	8,96	0,05	0,03
350	Кисель плодово-ягодный	200	0,13	0,05	24,54	117,00	10,79	8,34	1,08	0,01	0,01
338	Фрукты по сезону	150	0,60	0,53	11,70	70,50	24,00	16,50	14,64	0,05	0,03
	Батон "Домашний"	70	4,16	1,82	30,29	170,30	14,30	18,85	0,00	0,03	0,12
	<b>Итого</b>		36,30	35,14	182,02	1087,47	145,69	495,40	32,84	0,58	0,66
	<b>Итого за день</b>		<b>57,82</b>	<b>55,05</b>	<b>240,26</b>	<b>1546,17</b>	<b>562,70</b>	<b>882,41</b>	<b>33,41</b>	<b>0,74</b>	<b>1,10</b>



82	Борщ с капустой и картофелем, с говядиной	250/30	1,88	6,35	16,41	108,26	124,41	47,48	2,96	0,18	0,28
250	Бифштексов	80/80	15,84	19,32	6,14	232,00	63,98	228,52	0,84	0,06	0,11
309	Макаронные изделия отварные	180	4,90	4,01	28,59	169,73	6,48	44,60	0,00	0,03	0,33
71	Овощи по сезону	100	0,90	0,15	2,85	17,00	15,50	55,00	8,96	0,05	0,03
631/2004	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	13,94	85,95	24,18	4,40	2,90	0,01	0,01
Тех.карта	Плюшка "Московская"	100	3,53	4,32	47,86	213,67	24,18	23,20	0,90	0,01	0,01
	Батон "Домашний"	70	4,16	1,82	30,29	170,30	14,30	18,85	0,00	0,03	0,06
	<b>Итого</b>		31,37	36,13	146,09	996,91	273,03	422,05	16,56	0,38	0,83
	<b>Итого за день</b>		<b>53,90</b>	<b>65,24</b>	<b>244,23</b>	<b>1719,41</b>	<b>955,90</b>	<b>1176,58</b>	<b>34,64</b>	<b>0,60</b>	<b>1,38</b>
	<b>Пятница</b>										
	<b>Завтрак</b>										
14	Масло сливочное	20	0,08	6,20	0,13	66,00	2,40	3,00			0,01
15	Сыр полутвердый	30	5,90	6,80		21,60	264,00	180,00	0,21	0,01	0,09
293	Птица запеченная	100	9,82	5,87	0,04	99,10	25,85	89,03	1,42	0,05	0,06
302	Каша пшеничная	180	4,42	4,67	36,53	315,00	288,54	169,57	0,00	0,43	0,09
71	Овощи по сезону	100	0,90	0,15	2,85	17,00	15,50	55,00	8,96	0,05	0,03
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	4,40	2,83		
338	Фрукты по сезону	150	0,60	0,53	11,70	70,50	24,00	16,50	14,64	0,05	0,03
	Батон "Домашний"	50	3,20	1,40	23,30	131,00	11,00	14,50		0,02	0,09
	<b>Итого</b>		25,05	25,64	89,75	782,20	645,49	532,00	28,06	0,61	0,40
	<b>Обед</b>										
102	Суп картофельный с горохом, с говядиной	250/30	2,29	2,90	25,19	149,74	47,77	86,70	4,70	0,19	0,03
268	Котлета из свинины	100	6,33	9,37	9,32	187,92	26,11	78,25	2,48	0,09	0,07
302	Каша гречневая	180	7,46	3,75	50,19	317,00	53,01	208,85	0,00	0,28	0,15
139	Овощи по сезону	100	1,50	2,73	9,86	96,25	60,94	50,86	12,81	0,04	0,05
634/2004	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	13,94	85,95	24,18	4,40	2,90	0,01	0,01
Тех.карта	Сдоба к чаю	100	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00		0,07	0,04
	Батон "Домашний"	70	4,16	1,82	30,29	170,30	14,30	18,85	0,00	0,03	0,12
	<b>Итого</b>		25,71	23,09	162,34	1138,16	237,30	484,91	22,89	0,70	0,46
	<b>Итого за день</b>		<b>50,76</b>	<b>48,72</b>	<b>252,09</b>	<b>1920,36</b>	<b>882,79</b>	<b>1016,91</b>	<b>50,95</b>	<b>1,30</b>	<b>0,87</b>
	<b>Среднее значение за неделю</b>		<b>51,79</b>	<b>53,33</b>	<b>238,59</b>	<b>1624,62</b>	<b>754,19</b>	<b>1003,73</b>	<b>38,96</b>	<b>0,80</b>	<b>1,00</b>

**Примечание.**

**МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО НОРМАТИВНЫМ ДОКУМЕНТАМ:**

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2017 г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1997г
4. СанПиН 2.3.72.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
5. Справочник «Химический состав пищевых продуктов» под ред. И.М. Скурникна 1987 г.

В меню включены сезонные овощи и фрукты.

В меню подержания у детей баланса микроэлементов, для приготовления блюд применяется обогащенная, йодосодержащая продукция