

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

МУП "Столовая №1

г.Ростова-на-Дону"

Л.А. Губарева



**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 2023 год.**

День/неделя: Понедельник-1											
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С		
Завтрак											
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,80	21,71	150,00	0,15	0,19	3,07	130,00	205,00
14М	Масло порциями	10	0,08	6,25	0,13	66,09		0,01		2,40	3,00
15М	Сыр порционный	15	4,00	3,90	0,00	54,00	0,01	0,09	0,10	82,00	75,00
209М	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03		22,00	76,80
338М	Фрукты по сезону	100	0,40	0,20	9,80	47,00	0,04	0,05	10,00	16,00	11,00
376М	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03	11,10	2,80
	Батон "Домашний"	40	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Итого за Завтрак	670	18,31	20,56	76,60	544,09	0,29	0,37	14,00	281,54	399,60
Обед											
	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,16	13,15	20,30	26,00
82М	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1,80	8,18	10,69	103,75	0,05	0,10	9,43	63,75	126,72
268М	Котлеты, биточки, шницели	100	12,56	12,52	0,12	163,75	0,06	0,11	0,22	42,84	124,63
302М	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,09	7,31	46,37	297,36	0,17	0,18		118,56	292,25
349М	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,01	0,01	0,90	91,00	4,40
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Батон "Домашний"	40	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	38,04	26,00
	Итого за Обед	890	27,23	29,40	126,39	847,06	0,45	0,56	24,50	380,29	630,00
	Всего за Понедельник-1	1560	45,54	49,96	202,99	1391,15	0,74	0,93	38,50	661,83	1029,60
День/неделя: Вторник-1											
Завтрак											
265М	Плов	200	16,82	17,18	26,40	406,66	0,23	0,33	10,28	189,93	377,53

	Печень	15	1,13	1,47	9,16	60,05			0,10	42,00	33,00
377М	Чай с сахаром с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	4,40
	Батон "Домашний"	40	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Итого за _Завтрак	477	21,28	19,46	80,44	632,71	0,29	0,33	14,01	264,17	440,93

Обед

	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	18,00	20,30	26,00
104М	Суп картофельный с фрикадельками	285	5,23	8,65	23,01	106,00	0,11	0,09	1,11	67,92	115,60
229М	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,75	11,95	3,80	194,20	0,05	0,06	0,73	87,78	262,19
128М	Картофельное пюре	180	3,26	5,62	18,89	231,50	0,10	0,20	2,96	69,16	80,92
349М	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,01	0,01	0,90	91,00	4,40
	Батон "Домашний"	40	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Обед	925	27,02	27,61	114,90	813,90	0,43	0,53	24,50	360,00	545,11
	Всего за Вторник-1	1402	48,29	47,07	195,34	1446,61	0,72	0,86	38,51	624,18	986,04

День/неделя: Среда-1

Завтрак

	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	16,55	20,30	26,00
269М	Котлеты, биточки (особые)	100	10,53	15,99	11,53	203,76	0,12	0,11	0,01	18,29	127,78
302М	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,40	25,08	238,34	0,10	0,10		192,04	254,35
	Мармелад	15	0,02		7,94	48,15		0,01	0,01	4,00	1,00
376М	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03	11,10	2,80
	Батон "Домашний"	40	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Итого за _Завтрак	650	22,50	22,40	93,03	678,25	0,34	0,39	17,40	263,77	437,93

Обед

	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	5,17	20,30	26,00
102М	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	26,54	188,25	0,14	0,11	6,83	122,68	199,93
291М	Плов из филе птицы	200	19,83	22,28	28,50	300,33	0,14	0,22	3,80	89,42	242,67
349М	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,01	0,01	0,90	91,00	4,40
338М	Фрукты по сезону	100	0,40	0,20	9,80	47,00	0,04	0,05	7,00	26,00	11,00

	Батон "Домашний"	40	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Обед	910	31,50	29,14	134,05	817,78	0,49	0,56	24,50	373,24	540,00
	Всего за Среда-1	1560	54,00	51,54	227,08	1496,03	0,83	0,95	41,90	637,02	977,93

День/неделя: Четверг-1

Завтрак

224М	Запеканка творожная с морковью с молочным соусом	200	11,16	13,69	31,72	322,60	0,22	0,23	10,27	125,76	254,60
15М	Сыр порционный	15	4,00	3,90	0,00	54,00	0,01	0,09	0,10	82,00	75,00
377М	Чай с сахаром с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	4,40
	Батон "Домашний"	40	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Итого за Завтрак	477	18,49	18,40	76,60	542,60	0,29	0,32	14,00	240,00	360,00

Обед

	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	5,17	20,33	23,40
88М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1,77	8,96	7,90	89,75	0,01	0,05	10,63	167,75	147,00
278М	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100	14,93	14,48	1,91	245,56	0,25	0,07		70,99	321,47
309М	Макаронные изделия отварные	180	8,62	5,42	45,48	180,33	0,03	0,21		78,88	56,60
349М	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,55	114,60	0,01	0,01	0,90	32,00	4,40
338М	Фрукты по сезону	100	0,40	0,20	9,80	47,00	0,04	0,05	7,00	26,00	11,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Обед	990	31,50	30,45	134,05	844,84	0,49	0,56	24,50	419,79	619,87
	Всего за Четверг-1	1467	49,99	48,85	210,65	1387,44	0,78	0,88	38,50	659,80	979,87

День/неделя: Пятница-1

Завтрак

	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	12,00	20,33	23,40
260М	Гуляш	100	9,27	13,54	32,00	221,92	0,03		0,92	100,00	187,35

171М	Каша пшенная рассыпчатая	180	6,23	6,00	18,00	195,08	0,17	0,18		159,67	204,85
377М	Чай с сахаром с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	4,40
434М	Булочка "Молочная"	50	4,45	0,99	18,82	71,00	0,05	0,03	0,13		
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за _Завтрак	692	22,50	20,99	95,75	613,60	0,34	0,38	15,88	300,00	450,00

Обед

	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	14,33	20,33	23,40
96М	Рассольник "Ленинградский"	200	4,90	6,58	13,76	168,40	0,10	0,09	3,35	119,80	247,58
290М	Птица тушеная в сметанном соусе	100	13,10	15,68	13,05	166,66	0,06	0,09	1,60	76,56	127,70
128М	Картофельное пюре	180	3,26	5,62	18,89	231,50	0,10	0,20	2,96	69,16	80,92
349М	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,01	0,01	0,90	91,00	4,40
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Итого за Обед	840	27,04	29,27	114,90	848,76	0,43	0,56	23,94	400,69	540,00
	Всего за Пятница-1	1532	49,54	50,26	210,65	1462,36	0,77	0,94	39,82	700,69	990,00
	Итого за неделю в среднем завтрак	593	20,61	20,36	84,48	602,25	0,31	0,36	15,06	269,90	417,69
	Итого за неделю в среднем обед	911	28,86	29,17	124,86	834,47	0,46	0,55	24,39	386,81	575,00

День/неделя: Понедельник-2

Завтрак

	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	5,27	20,33	23,40
209М	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03		22,00	76,80
256М	Мясо тушеное	100	7,12	9,44	31,60	160,92	0,05	0,13	9,40	92,87	138,80
302М	Каша пшенная рассыпчатая	180	6,23	6,00	18,00	195,08	0,13	0,02		118,80	165,60
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
376М	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03	11,10	2,80
	Итого за _Завтрак	675	20,92	20,50	76,61	542,60	0,30	0,35	14,70	270,90	437,40

Обед

	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	14,33	20,33	23,40
--	-----------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	-------	-------	-------

82М	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	8,66	9,92	11,93	153,75	0,05	0,09	6,87	127,50	193,93
239М	Тeftели рыбные в сметанном соусе	100	7,34	10,01	10,46	154,67	0,15	0,20		56,72	164,33
304М	Рис отварной с томатом	180	4,38	6,44	44,02	251,28	0,05	0,02		109,20	121,14
	Сок фруктовый	200	1,00		19,80	86,60	0,02	0,01	2,50	74,00	14,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Обед	890	27,00	27,60	127,62	813,90	0,43	0,49	24,50	411,59	572,80
	Всего за Понедельник-2	1565	47,92	48,10	204,23	1356,50	0,73	0,84	39,20	682,49	1010,20
День/неделя: Вторник-2											

_Завтрак

224М	Запеканка из творога с морковью с фруктовым соусом	200	16,21	17,94	44,01	396,00	0,25	0,27	6,97	197,10	316,20
338М	Фрукты по сезону	100	0,40	0,20	9,80	47,00	0,04	0,05	7,00	26,00	11,00
376М	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03	11,10	2,80
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за _Завтрак	555	18,00	18,40	76,74	542,60	0,32	0,32	14,00	240,00	360,00

Обед

	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,12	11,12	20,33	23,40
98М	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	1,48	4,92	7,50	119,37	0,14	0,16	0,88	103,50	164,30
291М	Плов из филе птицы	200	19,83	22,28	28,50	365,33	0,14	0,22	3,80	89,42	255,30
349М	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,01	0,01	0,90	111,00	30,00
338М	Фрукты по сезону	100	0,40	0,20	9,80	47,00	0,04	0,05	7,00	16,00	11,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Обед	910	27,49	28,79	115,01	813,90	0,49	0,56	24,50	364,09	540,00
	Всего за Вторник-2	1465	45,49	47,19	191,75	1356,50	0,81	0,88	38,50	604,09	900,00

День/неделя: Среда-2

_Завтрак

	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	14,57	20,33	23,40
259М	Жаркое по-домашнему	200	13,77	16,50	26,88	315,00	0,23	0,23		150,67	261,20
	Пряник	30	1,68	1,50	22,89	108,60	0,02			49,00	41,00
377М	Чай с сахаром с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	4,40
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за _Завтрак	592	18,00	18,46	76,70	549,20	0,35	0,40	17,40	240,00	360,00

Обед

	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	14,33	20,33	23,40
113М	Суп лапша с мясом птицы	250	7,05	5,43	4,30	62,60	0,14	0,23	5,50	122,80	180,80
295М	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	11,09	16,33	16,40	215,55	0,07	0,08	0,94	30,85	153,10
302М	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,40	25,08	265,50	0,05	0,07		131,18	212,30
349М	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,01	0,01	0,90	90,00	4,40
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Обед	890	31,50	28,55	114,99	825,85	0,43	0,56	22,47	419,00	630,00
	Всего за Среда-2	1692	49,50	47,01	191,69	1375,05	0,78	0,96	39,87	659,00	990,00

День/неделя: Четверг-2

_Завтрак

	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	14,33	20,33	23,40
15М	Сыр порционный	15	4,00	3,90	0,10	54,00	0,01	0,09	0,10	82,00	75,00
278М	Тефтели куриные со сметанным соусом	100	6,47	9,72	18,05	167,77	0,22		0,80	97,72	175,96
309М	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,03	0,14		31,10	56,60
376М	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03	11,10	2,80
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за _Завтрак	650	19,58	19,50	76,62	547,51	0,34	0,40	15,26	248,05	363,76

Обед

	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,20	24,00	0,06	0,17	14,33	20,33	23,40
--	-----------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	-------	-------	-------

102М	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	26,54	188,25	0,11	0,11	0,55	122,68	123,10
260М	Гуляш	100	9,27	14,74	3,21	190,00	0,03		0,92	100,00	187,35
302М	Каша пшеничная рассыпчатая	180	6,23	6,00	18,00	135,08	0,03	0,18		36,05	224,75
349М	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,01	0,01	0,90	91,00	4,40
338М	Фрукты по сезону	100	0,40	0,20	9,80	47,00	0,04	0,05	7,00	26,00	11,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Обед	990	27,17	27,60	126,16	842,53	0,35	0,52	24,50	419,90	630,00
	Всего за Четверг-2	1640	46,75	47,10	202,78	1390,04	0,69	0,92	39,76	667,95	993,76
День/неделя: Пятница-2											

Завтрак

175М	Каша молочная "Дружба"	200	6,08	2,68	29,46	140,00	0,10		5,38	33,38	116,72
	Булочка "Российский"	50	2,91	1,69	16,05	112,00	0,04	0,03-0,0	0,03	9,20	28,10
14М	Масло порциями	10	0,08	6,25	0,13	66,09		0,01		2,40	3,00
15М	Сыр порционный	15	4,00	3,90	0,00	54,00	0,02	0,09	0,10	82,00	75,00
382М	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,19	1,59	116,22	124,56
338М	Фрукты по сезону	100	0,40	0,20	9,80	47,00	0,04	0,05	7,00	26,00	11,00
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Завтрак	615	18,87	18,50	80,97	577,29	0,29	0,34	14,10	275,00	388,38

Обед

	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	6,45	20,33	23,40
101М	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,02	10,18	11,98	77,80	0,03	0,12	8,38	92,66	266,69
234М	Биточки рыбные с соусом сметанным	150	14,36	13,09	15,69	180,13	0,04	0,15	0,17	126,12	155,34
310М	Картофель отварной	180	3,43	6,31	13,62	132,82	0,11	0,06		16,20	57,17
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00

