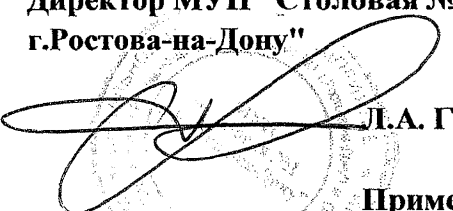


УТВЕРЖДАЮ:

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


Л.А. Губарева

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ "Школа № 110"


И.В. Герасименко

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.

зимне-весенний период

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.%			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe
1 НЕДЕЛЯ : ПОНЕДЕЛЬНИК										
	ЗАВТРАК									
№243 сб. 2017г.	Сосиска отварная	90	7,60	21,20	0,30	199,50	25,23	110,45	25,23	1,23
№ 171 сб.2017 г.	Рис отварной	150	8,30	9,00	37,40	157,50	22,91	172,70	24,86	1,82
табл сб.1994г.	Овощи по сезону	60	0,84	0,12	40,40	26,00	0,00	0,00	10,40	0,30
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
№ 376 сб. 2017 г.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	11,10	2,80	1,40	0,28
			20,64	32,68	116,65	574,00				
	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 мясные	90	11,63	13,29	1,96	172,13	16,24	121,91	17,64	1,87
№ 128 сб.2017г.	Пюре картофельное	150	3,10	9,16	17,98	172,86	41,66	87,03	27,39	1,03
табл сб.1994г.	Овощи по сезону	60	0,84	0,12	40,40	26,00	0,00	0,00	10,40	0,30
ГУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
Сб.2017 г.	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,34	57,48	5,53	26,50	6,25	0,78
№342 сб.2017 г.	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	14,18	4,40	5,14	0,95
			22,51	27,55	133,80	742,67				
1 НЕДЕЛЯ : ВТОРНИК										
	ЗАВТРАК	Масса порции	Б	Ж	У	(ккал)	Са	Р	Mg	Fe
№ 15 сб. 2017 г.	Сыр полутвердый	20	3,50	4,42	0,00	54,00	132,00	75,00	5,25	0,15
№181 сб. 2017 г.	Каша манная мол. с/с, с/м	200/10/10	6,90	12,18	37,90	237,50	152,35	134,30	23,06	0,56
ГУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
№382 сб.2017 г.	Какао с молоком	200	4,10	3,54	17,58	118,60	152,22	124,56	21,34	0,48
			18,30	22,50	79,03	541,10				
	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, тушеная в сметанном соусе	80/40	7,97	6,50	1,47	147,20	17,71	46,16	8,43	0,37
№302 сб. 2017 г.	Каша пшеничная	150	5,66	0,67	31,92	156,30	11,19	37,17	8,62	0,86
табл сб.1994г.	Овощи по сезону	60	0,84	0,12	40,40	26,00	0,00	0,00	10,40	0,00
ГУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
Сб.2017 г.	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,34	57,48	5,53	26,50	6,25	0,78
№ 349 сб.2017 г.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	23,44	17,46	0,69
			20,93	13,96	150,44	733,78				

1 НЕДЕЛЯ : СРЕДА										
	ЗАВТРАК	Масса порции	Б	Ж	У	(ккал)	Са	Р	Mg	Fe
№223 сб. 2017 г.	Запеканка из творога с морковью со сметаной	140/30	12,86	8,75	19,21	301,75	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
№376 сб. 2017 г.	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	15,00	60,00	11,10	2,80	1,40	0,28
			16,76	11,13	57,76	492,75				
	ОБЕД	Масса порции	Б	Ж	У	(ккал)	Са	Р	Mg	Fe
№103 сб. 2017 г.	Суп картоф. с мак. изд.	200	2,15	2,27	13,96	94,60	23,36	54,06	21,82	0,90
№229 сб.2017 г.	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	9,75	4,95	3,80	135,00	39,07	162,19	48,53	0,85
№310 сб.2017г.	Картофель отварной	150	3,84	7,55	26,64	200,00	26,00	106,27	38,71	1,57
табл сб.1994г.	Овощи по сезону	60	0,12	40,40	26,00	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
Сб.2017 г.	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,34	57,48	5,53	26,50	6,25	0,78
№342 сб.2017г.	Компот из вишни с/м	200	0,20	0,20	27,90	114,60	14,18	4,40	5,14	0,95
			21,26	58,01	134,19	739,88				
1 НЕДЕЛЯ : ЧЕТВЕРГ										
	ЗАВТРАК	Масса порции	Б	Ж	У	(ккал)	Са	Р	Mg	Fe
№288 сб. 2017 г.	Птица отварная	100	10,45	23,09	1,27	236,36	25,45	121,82	14,55	1,64
№304 сб.2017г.	Рис отварной	150	6,41	7,51	37,56	203,00	33,83	146,69	34,36	2,48
табл. Сб. 1994	Овощи по сезону	60	0,84	0,12	40,40	26,00	0,00	0,00	10,40	0,00
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
№ 376 сб. 2017 г.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	2,80	1,40	0,28
			21,57	33,10	117,78	656,36				

	ОБЕД	Масса порции	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 мясной	90	17,28	35,78	8,23	195,00	15,86	180,85	27,96	3,30
№304 сб. 2017 г.	Рис отварной	150	6,41	7,50	37,56	203,00	33,83	146,69	34,36	2,48
табл сб.1994г.	Овощи по сезону	60	0,84	0,12	40,40	26,00	0,00	0,00	10,40	0,00
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
Сб.2017 г.	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,34	57,48	5,53	26,50	6,25	0,78
№ 349 сб.2017 г.	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	14,18	4,40	5,14	0,95
			34,28	50,42	163,19	845,68				
1 НЕДЕЛЯ : ПЯТНИЦА										
	ЗАВТРАК	Масса порции	Б	Ж	У	(ккал)	Са	Р	Mg	Fe
№294 сб. 2017 г.	Котлета рубленая из птицы	90	13,95	13,40	13,02	218,80	47,82	64,00	17,76	2,90
табл сб.1994г.	Овощи по сезону	60	0,84	0,12	40,40	26,00	0,00	0,00	10,40	0,00
№302 сб. 2017 г.	Каша пшеничная	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
№ 376 сб. 2017 г.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	2,80	1,40	0,28
			24,32	16,57	123,89	592,10				
	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	100	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.	Овощи по сезону	60	0,84	0,12	40,40	26,00	0,00	0,00	10,04	0,00
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69

Сб.2017 г.	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,34	57,48	5,53	26,50	6,25	0,78
№ 376 сб. 2017 г.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	2,80	1,40	0,28
			29,53	31,31	139,71	747,48				
2 НЕДЕЛЯ : ПОНЕДЕЛЬНИК										
	ЗАВТРАК	Масса порции	Б	Ж	У	(ккал)	Са	Р	Mg	Fe
№291 сб. 2017	Плов из птицы	150	13,71	8,50	28,80	257,00	25,23	110,45	25,23	1,23
табл сб.1994г.	Овощи по сезону	60	0,84	0,12	40,40	26,00	0,00	0,00	10,40	0,00
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
№ 376 сб. 2017 г.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	11,10	2,80	1,40	0,28
			18,45	10,98	107,75	474,00				
	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 мясные	120	8,13	9,01	10,72	171,27	40,24	97,80	19,80	0,88
№202 сб. 2017 г.	Макароны отварные	150	7,55	0,89	42,56	208,40	14,92	49,56	11,49	1,15
табл сб.1994г.	Овощи по сезону	60	0,84	0,12	40,40	26,00	0,00	0,00	10,40	0,00
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
Сб.2017 г.	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,34	57,48	5,53	26,50	6,25	0,78
№389 сб. 2017 г	Сок фруктовый	180	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	14,00	8,00	2,80
			27,11	16,88	163,00	797,55				
2 НЕДЕЛЯ : ВТОРНИК										
	ЗАВТРАК	Масса порции	Б	Ж	У	(ккал)	Са	Р	Mg	Fe
№15 сб. 2017г.	Сыр полутвердый	20	3,48	4,42	0,00	54,00	132,00	75,00	5,25	0,15
№147 сб.2017 г.	Каша молоч. рисов., с/с, с м/сл	200/10/10	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
№382 сб.2017 г.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	152,22	124,56	21,34	0,48
			18,50	19,70	104,14	533,60				
	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
№ 256 сб. 2017 г.	Мясо тушеное	100	13,68	15,64	2,30	232,50	19,10	143,42	20,75	2,20
№ 312 сб.2017г.	Пюре картофельное	150	4,13	12,21	23,97	230,48	55,55	116,04	36,52	1,37
табл сб.1994г.	Овощи по сезону	60	0,84	0,12	40,40	26,00	0,00	0,00	10,04	0,00
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
Сб.2017 г.	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,34	57,48	5,53	26,50	6,25	0,78
№ 349 сб.2017 г.	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,20	27,90	114,60	14,18	4,40	5,14	0,95
			25,49	34,75	139,21	875,06				
2 НЕДЕЛЯ : СРЕДА										
	ЗАВТРАК	Масса порции	Б	Ж	У	(ккал)	Ca	P	Mg	Fe
№223 сб. 2017 г.	Запеканка из творога с морковью со сметаной	140/30	12,86	8,75	19,21	301,75	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
№376 сб.2017г.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	2,80	1,40	0,28
			16,73	11,13	57,76	492,75				
	ОБЕД	Масса порции	Б	Ж	У	(ккал)	Ca	P	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	200	18,51	20,67	18,95	377,14	34,86	235,14	48,55	4,40
табл сб.1994г.	Овощи по сезону	60	0,84	0,12	40,40	26,00	0,00	0,00	10,40	0,00
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
Сб.2017 г.	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,34	57,48	5,53	26,50	6,25	0,78
№ 376 сб. 2017 г.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	2,80	1,40	0,28

			26,20	25,63	119,93	736,22				
2 НЕДЕЛЯ : ЧЕТВЕРГ										
	ЗАВТРАК	Масса порции	Б	Ж	У	(ккал)	Са	Р	Mg	Fe
№ 243 сб. 2017 г.	Сарделька отварная	90	10,50	23,10	1,30	236,40	14,00	67,00	8,00	0,90
№304 сб. 2017 г.	Каша пшенная	150	6,40	7,50	37,60	203,00	1,37	60,95	16,32	0,53
табл. сб. 1994 г.	Овощи по сезону	60	0,84	0,12	40,40	26,00	0,00	0,00	10,40	0,00
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	1,90	0,60	17,40	60,90	11,00	37,00	14,50	0,69
№ 376 сб. 2017 г.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	2,80	1,40	0,28
			19,71	31,34	111,70	586,30				
ОБЕД										
	ОБЕД	Масса порции	Б	Ж	У	(ккал)	Са	Р	Mg	Fe
№103 сб. 2017 г.	Суп картоф. с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	23,36	54,06	21,82	0,90
№294 сб. 2017 г.	Котлета рубленая из птицы	90	13,95	13,40	13,02	228,80	47,82	64,00	17,76	2,90
№ 125 сб. 2017 г.	Картофель отварной с м/с	150/5	2,88	5,66	19,89	150,00	19,50	79,70	29,03	1,18
табл сб.1994г.	Овощи по сезону	60	0,84	0,12	40,40	26,00	0,00	0,00	10,40	0,00
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	1,90	0,60	17,40	60,90	11,00	37,00	14,50	0,69
Сб.2017 г.	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,34	57,48	5,53	26,50	6,25	0,78
№349 сб. 2017 г	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	20,20	84,80	51,00	21,20	17,40	0,70
			24,12	22,33	137,21	702,58				
2 НЕДЕЛЯ : ПЯТНИЦА										
	ЗАВТРАК	Масса порции	Б	Ж	У	(ккал)	Са	Р	Mg	Fe
№ 15 сб. 2017 г.	Сыр полутвердый	10	3,48	4,42	0,00	54,00	132,00	75,00	5,25	0,15
№239 сб. 2017 г.	Тефтели рыбные	90	7,44	7,25	10,59	137,25	57,44	110,14	18,72	0,56
№ 312 сб. 2017 г.	Пюре картофельное	150	3,10	9,16	17,98	172,86	41,66	87,03	27,39	1,03

табл сб.1994г.	Овощи по сезону	60	0,84	0,12	40,40	26,00	0,00	0,00	10,40	0,00
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,40	1,10	31,90	111,80	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб.2017г.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	2,80	1,40	0,28
			18,33	22,07	115,87	561,91				
	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 г.	Биточки мясные с соусом	90	11,63	13,29	1,96	137,13	16,24	121,91	17,64	1,87
№ 302 сб.2017г.	Каша пшеничная	150	5,66	0,67	31,92	156,30	11,19	37,17	8,62	0,86
табл сб.1994г.	Овощи по сезону	60	0,84	0,12	40,40	26,00	0,00	0,00	10,40	0,00
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,40	1,10	31,90	111,80	11,00	37,00	14,50	0,69
Сб.2017 г.	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,34	57,48	5,53	26,50	6,25	0,78
№342 сб.2017г.	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	14,18	4,40	5,14	0,95
			24,53	19,56	155,15	686,31				

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.
2. Выдержано оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов)
3. В питании детей используются сезонные овощи.
4. Использована литература:

- 1) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 1994 года.
- 2) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 года.
- 3) Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 года.
- 4) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания.
- 5) ТУ на хлебобулочные изделия 9115-001-12123357 -2006 г.
- 6) Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 " Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения.