

СОГЛАСОВАНО:
Директор

**МБОУ "Лицей многопрофильный № 69
имени Пескова Юрия Александровича"**



В.В. Яровой

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

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



Е.Г. Макарова

**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 2024 год.**

Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	0,05	6,60	23,36	103М
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,05	3,73	39,07	229М
Пюре картофельное	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,16	0,13	21,70	44,30	312М
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих. Из сока плодового)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,02	2,40	22,46	350-360М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Итого за Обед	940	21,44	14,80	125,40	742,08	0,37	0,45	44,60	167,39	
Всего за Вторник	1495	43,63	25,03	200,91	1225,54	0,56	0,77	51,30	232,18	

День 3/неделя 1: Среда		Завтрак									
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00		269М
Котлеты мясные (особые)	100	9,70	13,10	10,30	200,00	0,11	0,01	0,01	16,40		171/302 М
Каша рассыпчатая, пшениная	180	7,92	6,87	45,45	275,40	0,20	0,02	0,02	19,96		376М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10		ТТК
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60		
Итого за Завтрак	620	21,80	21,25	94,81	660,20	0,37	0,21	0,23	65,06		
		Обед									
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00		102М
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14		288/293
Птица отварная (запеченная)	100	21,32	23,47	0,45	297,70	0,03	0,14	21,30	50,88		202/309 М
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80		349М
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40		ТТК
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60		
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60		

[illegible]

Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	23,32	96М
Птица, тушенная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	0,08	1,40	38,90	290М
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	177/302 М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	840,00	29,10	23,13	120,69	813,68	0,46	0,45	9,17	116,38	
Всего за Пятница	1460	51,50	58,00	209,25	1572,68	0,93	0,77	10,29	193,94	
День 6/неделя 1: Суббота										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Пшеница мясной	100	11,70	49,70	12,00	370,90	0,32	0,09	3,80	10,50	268М
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04	М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М
Итого за Завтрак	620	21,70	56,26	88,22	776,70	0,48	0,31	6,80	89,34	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	21,36	101М
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08	256М
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/309 М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	840,00	24,14	37,37	105,76	861,12	0,50	0,34	7,84	82,62	
Всего за Суббота	1460	45,84	93,63	193,98	1637,82	0,98	0,64	14,64	171,96	

Итого за неделю в среднем	597	20,68	25,51	89,47	645,99	0,32	0,31	6,77	161,91	
Завтрак	857	27,39	33,65	115,86	857,65	0,46	0,46	23,61	125,60	
Итого за неделю в среднем	857	27,39	33,65	115,86	857,65	0,46	0,46	23,61	125,60	
День1/неделя 2: Понедельник										
Завтрак										
Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	7,10	4,60	51,50	277,30	0,12	0,11	0,15	156,20	175M
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03	0,00	22,00	209M
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,00	2,40	14M
Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0,00	0,04	0,11	132,00	15M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377M
Итого за Завтрак	555	18,87	22,05	87,67	627,10	0,19	0,20	2,94	334,40	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	39,78	82M
Фрикадельки (из кур или бройлеров-цыплят), с соусом	100	12,44	18,55	7,33	247,22	0,03	0,10	0,90	44,00	297M
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	342, 171/302M
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	349,344, 348M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	840	26,85	29,53	124,52	880,80	0,30	0,39	10,51	149,02	
Всего за Понедельник	1395	45,72	51,58	212,19	1507,90	0,49	0,59	13,45	483,42	
День2/неделя 2: Вторник										
Завтрак										
Запеканка из творога с морковью с соусом	200	14,90	13,10	78,50	492,40	0,09	0,25	3,20	161,20	224M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	555	18,37	14,68	123,86	704,20	0,16	0,28	13,23	195,90	

Обед												
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00			
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	1,19	3,93	4,87	61,00	0,03	0,03	7,90	28,70	98М		
Плов из пшны	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291М	342,	
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	349,344,	348М	
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М	ТТК	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60			
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60			
Итого за Обед	860	24,99	14,92	112,94	692,04	0,29	0,38	25,47	117,17			
Всего за Вторник	1415	43,36	29,60	236,80	1396,24	0,45	0,66	38,70	313,07			
День3/неделя 2: Среда												
Завтрак												
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00			
Коллеты рубленные из бройлер-цыплят	100	10,04	11,33	11,87	190,00	0,07	0,07	0,65	44,22	295М	171/302	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	М	376М	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	ТТК		
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60			
Итого за Завтрак	620	24,54	19,91	97,29	667,30	0,38	0,38	0,85	90,70			
Обед												
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00			
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	0,05	6,60	23,36	103М		
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08	256М	171/302	
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04	М	342,	
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	349,344,	348М	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК		

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	840	23,87	37,35	115,29	903,98	0,56	0,35	7,84	125,86	
Всего за Среда	1460	48,41	57,26	212,58	1571,28	0,93	0,73	8,69	216,56	

День/неделя 2: Четверг

Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Тфтели (мясные) с соусом	100	7,10	7,90	9,30	137,20	0,17	0,06	0,60	25,40	278М
Сметанным с томатом										202/309
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	620	17,88	14,58	80,06	524,14	0,30	0,27	0,80	59,90	

Обед

Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	21,36	101М
(рис)										259М
Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,71	0,43	0,17	7,72	32,79	342, 349,344, 348М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	338М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	ТТК
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	860	21,43	37,92	100,26	838,69	0,62	0,42	25,39	106,53	
Всего за Четверг	1480	39,31	52,50	180,32	1362,83	0,91	0,69	26,19	166,43	

День/неделя 2: Пятница

Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	54-25М*/ТТК
Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,66	4,30	126,40	0,03	0,04	1,22	23,00	М
Каша рассыпчатая, пшенная	180	7,92	6,87	45,45	275,40	0,20	0,02	0,02	19,96	376М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	ТТК
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	

Итого за Завтрак	620	26,20	13,81	88,81	586,60	0,29	0,24	1,44	71,66	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102М
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,05	3,73	39,07	229М
Пюре картофельное	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,16	0,13	21,70	44,30	312М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	342,
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	349,344, 348М
Итого за Обед	840	23,13	16,51	103,35	673,68	0,43	0,43	31,16	153,89	
Всего за Пятиница	1460	49,33	30,32	192,16	1260,28	0,71	0,67	32,60	225,55	
День6/неделя 2: Суббота										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Гуляш мясной	100	10,64	28,19	2,88	309,00	0,28	0,08	0,92	20,00	260М
Картофель отварной (запеченный)	180	3,43	5,18	27,61	170,82	0,18	0,11	25,20	17,57	310М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Итого за Завтрак	620	18,25	34,65	69,55	664,62	0,52	0,37	26,32	66,27	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	23,32	96М
Тефтели из птицы (1-ый вариант)	100	12,44	18,55	7,33	247,20	0,03	0,10	0,89	44,00	ТТК
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302М
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих, из сока плодового)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,02	2,40	22,46	350-360М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	840,00	27,17	29,50	136,87	928,98	0,33	0,41	10,16	140,84	
Всего за Суббота	1460	45,42	64,15	206,42	1593,60	0,84	0,78	36,48	207,11	
Итого за неделю в среднем	598	20,69	19,95	91,21	628,99	0,30	0,29	7,60	136,47	
завтрак										
Итого за неделю в среднем	847	24,57	27,62	115,54	819,70	0,42	0,40	18,42	132,22	
Итого за завтрак		248,17	272,71	1084,09	7649,92	3,72	3,58	86,19	1790,30	
Среднее значение за завтрак		20,68	22,73	90,34	637,49	0,31	0,30	7,18	149,19	
Выполнение СанПиН 2020		0,27	0,29	0,27	0,27	0,26	0,21	0,12	0,14	
Итого за обед		311,78	367,60	1388,41	10064,05	5,25	5,11	252,16	1546,91	
Среднее значение за обед		25,98	30,63	115,70	838,67	0,44	0,43	21,01	128,91	
Выполнение СанПиН 2020		0,34	0,39	0,35	0,36	0,36	0,30	0,35	0,12	
Итого день		559,95	640,31	2472,50	17713,97	8,97	8,69	338,35	3337,21	
Среднее значение за день		46,66	53,36	206,04	1476,16	0,75	0,72	28,20	278,10	
Выполнение СанПиН 2020		0,61	0,68	0,62	0,63	0,62		0,47	0,25	
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	1100,00	
Распределение ЭЦ				Норма						
		Завтрак	0,27	20-25%						
		Обед	0,36	30-35%						