

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель  
Руководитель

Управление Роспотребнадзора по Ростовской  
области

Е.В. Ковалев

В.В. Конченко

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП "Столовая № 1

Л.А. Губарева

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ КОМПЛЕКСНЫХ ОБЕДОВ  
ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7 до 11 ЛЕТ  
ВАРИАНТ ДИЕТЫ С МЕХАНИЧЕСКИМ И ХИМИЧЕСКИМ ЩАЖЕНИЕМ

Сезон: летне-осенний

| Р-ра<br>Сбор<br>ник | Наименование блюд                           | Выход, гр | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг.<br>Ценность<br>ккал | Витамины |       | Минеральные в-ва |      |      |
|---------------------|---------------------------------------------|-----------|-------|------|----------|----------------------------|----------|-------|------------------|------|------|
|                     |                                             |           |       |      |          |                            | B1       | B2    | C                | Ca   | P    |
|                     | 1 НЕДЕЛЯ                                    |           |       |      |          |                            |          |       |                  |      |      |
|                     | 1 ДЕНЬ                                      |           |       |      |          |                            |          |       |                  |      |      |
|                     | Завтрак                                     |           |       |      |          |                            |          |       |                  |      |      |
| 337                 | Яйцо вареное                                | 40        | 6,3   | 5,8  | 0,3      | 73                         |          |       |                  | 22   | 1    |
| 124                 | Каша гречневая жидкая молочная              | 200       | 8     | 11,4 | 21,6     | 256                        | 0,04     | 0,15  | 1,3              | 126  | 95   |
| 685                 | Чай с сахаром                               | 200/15    | 0,2   |      | 15       | 58                         |          |       |                  |      | 0,6  |
|                     | Батон домашний                              | 50        | 4,0   | 1,3  | 37,1     | 130                        | 0,08     | 0,03  |                  | 11,5 | 44,5 |
|                     | Итого завтрак                               |           | 19    | 19   | 74       | 517                        | 0,1      | 0,2   | 1                | 160  | 141  |
|                     | Обед                                        |           |       |      |          |                            |          |       |                  |      |      |
| 140                 | Суп картофельный с макаронными<br>изделиями | 200       | 3,8   | 8,5  | 7,9      | 82                         |          |       |                  |      |      |
| 487                 | Птица отварная                              | 80        | 12,5  | 9,0  | 4,4      | 102                        |          |       |                  |      | 0,8  |
| 511                 | Рис отварной                                | 150       | 3,12  | 6,90 | 18,24    | 119,73                     |          |       |                  |      |      |
|                     | Овощи свежие                                | 60        | 1,12  | 2,20 | 9,6      | 49                         | 0,018    | 0,012 | 4,2              | 10,2 | 18   |
| 631                 | Компот из свежих плодов                     | 200       | 0,2   |      | 19,6     | 162                        | 0,02     | 0,02  | 50,0             | 2,2  | 1,2  |
|                     | Хлеб ржаной                                 | 50        | 2,7   | 0,3  | 16,0     | 117                        | 0,1      | 0,0   |                  | 13,5 | 47,5 |

|             |                                                      |          |             |             |              |              |            |            |             |              |              |
|-------------|------------------------------------------------------|----------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|
|             | Батон домашний                                       | 50       | 4,0         | 1,3         | 37,1         | 130          | 0,08       | 0,03       |             | 11,5         | 44,5         |
|             | <b>Итого обед</b>                                    |          | <b>27,4</b> | <b>28,2</b> | <b>112,8</b> | <b>761,4</b> | <b>0,2</b> | <b>0,1</b> | <b>54,2</b> | <b>35,2</b>  | <b>110,8</b> |
|             | <b>2 ДЕНЬ</b>                                        |          |             |             |              |              |            |            |             |              |              |
|             | <b>Завтрак</b>                                       |          |             |             |              |              |            |            |             |              |              |
| 362         | Пудинг из творога запеченный со<br>сгущенным молоком | 150/20   | 11,9        | 14,7        | 19,4         | 243          |            |            |             | 226,4        |              |
| 693         | Какао с молоком                                      | 200      | 2,6         | 2,60        | 18           | 138,7        |            |            |             |              | 0,6          |
|             | Батон домашний                                       | 50       | 4,0         | 1,3         | 37,1         | 130          | 0,08       | 0,03       |             | 11,5         | 44,5         |
|             | <b>Итого завтрак</b>                                 |          | <b>18,5</b> | <b>18,6</b> | <b>74,5</b>  | <b>373</b>   | <b>0,1</b> | <b>0,0</b> |             | <b>237,9</b> | <b>45,1</b>  |
|             | <b>Обед</b>                                          |          |             |             |              |              |            |            |             |              |              |
| 134         | Суп крестьянский с крупой (пшено)                    | 200      | 8,60        | 9,8         | 12,1         | 104          | 0,01       | 0,01       |             |              |              |
| 152         | Биточки куриные паровые                              | 80       | 6,20        | 7,4         | 8,5          | 190          |            |            |             |              | 0,8          |
| 534         | Капуста тушеная                                      | 150      | 3,35        | 4,8         | 7,3          | 56           |            |            | 6,4         |              |              |
| Таб<br>№ 24 | Свекла отварная с маслом<br>растительным             | 60       | 1,68        | 3,07        | 6,6          | 70,8         |            |            |             |              |              |
| 631         | Компот из свежих ягод                                | 200      | 0,20        |             | 19,2         | 132          | 0,02       | 0,02       | 50,0        | 2,2          | 1,2          |
|             | Хлеб ржаной                                          | 50       | 2,7         | 0,3         | 16,0         | 117          | 0,1        | 0,0        |             | 13,5         | 47,5         |
|             | Батон домашний                                       | 50       | 4,0         | 1,3         | 37,1         | 130          | 0,08       | 0,03       |             | 11,5         | 44,5         |
|             | <b>Итого обед</b>                                    |          | <b>26,7</b> | <b>26,7</b> | <b>106,8</b> | <b>799</b>   | <b>0,2</b> | <b>0,1</b> | <b>56,4</b> | <b>25,0</b>  | <b>92,8</b>  |
|             | <b>3 ДЕНЬ</b>                                        |          |             |             |              |              |            |            |             |              |              |
|             | <b>Завтрак</b>                                       |          |             |             |              |              |            |            |             |              |              |
| 97          | Сыр                                                  | 10       | 6,4         | 9,3         | 0,1          | 73           |            |            |             |              |              |
| 124         | Каша рисовая молочная жидкая                         | 200      | 3,0         | 8,0         | 16,4         | 218,0        | 0,04       | 0,15       | 1,3         | 220          |              |
| 651         | Кисель молочный                                      | 200      | 5,2         |             | 20,8         | 166          |            |            |             | 136,0        |              |
|             | Батон домашний                                       | 50       | 4,0         | 1,3         | 37,1         | 130          | 0,08       | 0,03       |             | 11,5         | 44,5         |
|             | <b>Итого завтрак</b>                                 |          | <b>18,6</b> | <b>18,6</b> | <b>74,4</b>  | <b>586,6</b> | <b>0,1</b> | <b>0,2</b> | <b>1,3</b>  | <b>367,5</b> | <b>44,5</b>  |
|             | <b>Обед</b>                                          |          |             |             |              |              |            |            |             |              |              |
| 139         | Суп картофельный с бобовыми                          | 200      | 6,1         | 14,3        | 9,2          | 168          | 0,01       | 0,01       |             |              |              |
| 136         | Биточки рыбные                                       | 80       | 10,2        | 2,4         | 6,9          | 101          |            |            |             |              | 0,8          |
| 520         | Пюре картофельное                                    | 150      | 3,2         | 8,3         | 21,6         | 189          |            |            |             |              |              |
|             | Овощи свежие                                         | 60       | 1,12        | 2,20        | 9,6          | 49           | 0,018      | 0,012      | 4,2         | 10,2         | 18           |
| 686         | Чай с сахаром с лимоном                              | 200/15/7 | 0,3         |             | 15,2         | 60           |            |            | 1,1         |              |              |
|             | Хлеб ржаной                                          | 50       | 2,7         | 0,3         | 16,0         | 117          | 0,1        | 0,0        |             | 13,5         | 47,5         |
|             | Батон домашний                                       | 50       | 4,0         | 1,3         | 37,1         | 130          | 0,08       | 0,03       |             | 11,5         | 44,5         |
|             | <b>Итого обед</b>                                    |          | <b>27,6</b> | <b>28,8</b> | <b>115,6</b> | <b>813,7</b> | <b>0,2</b> | <b>0,1</b> | <b>5,3</b>  | <b>35,2</b>  | <b>110,8</b> |

|                |                                         |        |             |             |              |              |            |            |             |  |  |  |  |
|----------------|-----------------------------------------|--------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|------------|-------------|--|--|--|--|
| <b>4 ДЕНЬ</b>  |                                         |        |             |             |              |              |            |            |             |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b> |                                         |        |             |             |              |              |            |            |             |  |  |  |  |
| 337            | Яйцо вареное                            | 40     | 6,3         | 5,8         | 0,3          | 73           |            |            |             |  |  |  |  |
| 124            | Каша манная молочная жидкая             | 200    | 4,8         | 9,1         | 21,5         | 222,0        | 0,04       | 0,15       | 1,3         |  |  |  |  |
| 692            | Кофейный напиток                        | 200    | 3,95        | 2,99        | 14,9         | 133,4        |            |            |             |  |  |  |  |
|                | Батон домашний                          | 50     | 4,0         | 1,3         | 37,1         | 130          | 0,08       | 0,03       |             |  |  |  |  |
|                | <b>Итого завтрак</b>                    |        | <b>19,1</b> | <b>19,2</b> | <b>73,8</b>  | <b>558,4</b> | <b>0,1</b> | <b>0,2</b> | <b>1,3</b>  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>    |                                         |        |             |             |              |              |            |            |             |  |  |  |  |
| 110            | Борщ с капустой и картофелем            | 200    | 3,2         | 2,4         | 4,8          | 79           |            |            |             |  |  |  |  |
| 145            | Котлета из говядины паровая             | 80     | 11,3        | 14,9        | 13,1         | 188          |            |            |             |  |  |  |  |
| 297            | Каша гречневая рассыпчатая              | 150    | 4,7         | 7,8         | 18,6         | 179          | 0,0        | 0,01       |             |  |  |  |  |
|                | Овощи свежие                            | 60     | 1,12        | 2,20        | 9,6          | 49           | 0,018      | 0,012      | 4,2         |  |  |  |  |
| 639            | Компот из смеси сухофруктов             | 200    | 0,6         |             | 16           | 112          |            |            | 50,00       |  |  |  |  |
|                | Хлеб ржаной                             | 50     | 2,7         | 0,3         | 16,0         | 117          | 0,1        | 0,0        |             |  |  |  |  |
|                | Батон домашний                          | 50     | 4,0         | 1,3         | 37,1         | 130          | 0,08       | 0,03       |             |  |  |  |  |
|                | <b>Итого обед</b>                       |        | <b>27,6</b> | <b>28,9</b> | <b>115,2</b> | <b>853,7</b> | <b>0,2</b> | <b>0,1</b> | <b>54,2</b> |  |  |  |  |
| <b>5 ДЕНЬ</b>  |                                         |        |             |             |              |              |            |            |             |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b> |                                         |        |             |             |              |              |            |            |             |  |  |  |  |
| 97             | Сыр                                     | 10     | 6,4         | 9,3         | 0,06         | 73           |            |            |             |  |  |  |  |
| 124            | Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая | 200    | 6,6         | 6,8         | 17,4         | 230,0        | 0,04       | 0,15       | 1,3         |  |  |  |  |
| 685            | Чай с сахаром                           | 200/15 | 0,2         |             | 15           | 58           |            |            |             |  |  |  |  |
|                | Батон домашний                          | 50     | 4,0         | 1,3         | 37,1         | 130,0        | 0,1        | 0,0        |             |  |  |  |  |
|                | <b>Итого завтрак</b>                    |        | <b>17,2</b> | <b>17,4</b> | <b>69,6</b>  | <b>491,0</b> | <b>0,1</b> | <b>0,2</b> | <b>1,3</b>  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>    |                                         |        |             |             |              |              |            |            |             |  |  |  |  |
| 138            | Суп картофельный с крупой рисовой       | 200    | 2,0         | 3,3         | 5,6          | 93,0         | 0,01       | 0,01       |             |  |  |  |  |
| 462            | Тефтели из говядины                     | 80/40  | 13,5        | 14,2        | 12,8         | 198          |            |            |             |  |  |  |  |
| 516            | Макаронные изделия отварные             | 150    | 4,2         | 7,6         | 22,3         | 165          |            |            |             |  |  |  |  |
|                | Овощи свежие                            | 60     | 1,12        | 2,20        | 9,6          | 49           | 0,018      | 0,012      | 4,2         |  |  |  |  |
| 631            | Компот из свежих плодов                 | 200    | 0,2         |             | 10,3         | 102          | 0,02       | 0,02       | 50,0        |  |  |  |  |
|                | Хлеб ржаной                             | 50     | 2,67        | 0,3         | 16,0         | 117          | 0,1        | 0,0        |             |  |  |  |  |
|                | Батон домашний                          | 50     | 4,0         | 1,3         | 37,1         | 130          | 0,08       | 0,03       |             |  |  |  |  |
|                | <b>Итого обед</b>                       |        | <b>27,7</b> | <b>28,9</b> | <b>113,7</b> | <b>854</b>   | <b>0,2</b> | <b>0,1</b> | <b>54,2</b> |  |  |  |  |
| <b>6 ДЕНЬ</b>  |                                         |        |             |             |              |              |            |            |             |  |  |  |  |

[illegible]

|           |                                             |          |             |             |              |              |            |            |             |              |              |
|-----------|---------------------------------------------|----------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|
|           | Батон домашний                              | 50       | 4,0         | 1,3         | 37,1         | 130          | 0,08       | 0,03       |             | 11,5         | 44,5         |
|           | <b>Итого обед</b>                           |          | <b>26,8</b> | <b>26,7</b> | <b>106,0</b> | <b>746</b>   | <b>0,2</b> | <b>0,1</b> | <b>54,2</b> | <b>35,2</b>  | <b>110,8</b> |
|           | <b>2 ДЕНЬ</b>                               |          |             |             |              |              |            |            |             |              |              |
|           | <b>Завтрак</b>                              |          |             |             |              |              |            |            |             |              |              |
| 97        | Сыр                                         | 10       | 6,4         | 9,3         | 0,1          | 73           |            |            |             | 88,0         |              |
| 124       | Каша гречневая жидкая молочная              | 200      | 6,9         | 7,1         | 22,7         | 240          | 0,04       | 0,15       | 1,3         | 126          | 95           |
| 640       | Кисель из ягод                              | 200      | 0,4         |             | 11,0         | 86           | 0,02       | 0,02       | 50,0        | 2,2          | 1,2          |
|           | Батон домашний                              | 50       | 4,0         | 1,3         | 37,1         | 130          | 0,08       | 0,03       |             | 11,5         | 44,5         |
|           | <b>Итого завтрак</b>                        |          | <b>17,7</b> | <b>17,7</b> | <b>70,9</b>  | <b>528</b>   | <b>0,1</b> | <b>0,2</b> | <b>51,3</b> | <b>225,5</b> | <b>139,5</b> |
|           | <b>Обед</b>                                 |          |             |             |              |              |            |            |             |              |              |
| 139       | Суп картофельный с бобовыми                 | 200      | 3,5         | 11,3        | 4,7          | 148          | 0,01       |            |             |              |              |
| 136       | Биточки рыбные                              | 80       | 11,8        | 2,4         | 7,0          | 101          |            |            |             |              | 0,8          |
| 520       | Пюре картофельное                           | 150      | 3,2         | 8,3         | 21,6         | 189          |            |            |             |              |              |
| Таб. № 24 | Свекла отварная с маслом растительным       | 60       | 1,4         | 3,40        | 6,5          | 59           |            |            |             |              |              |
| 686       | Чай с сахаром с лимоном                     | 200/15/7 | 0,3         |             | 15,2         | 60           |            |            | 1,1         |              |              |
|           | Хлеб ржаной                                 | 50       | 2,67        | 0,3         | 16,0         | 117          | 0,1        |            |             | 13,5         | 47,5         |
|           | Батон домашний                              | 50       | 4,0         | 1,3         | 37,1         | 130          | 0,08       | 0,03       |             | 11,5         | 44,5         |
|           | <b>Итого обед</b>                           |          | <b>26,9</b> | <b>27,0</b> | <b>108,1</b> | <b>804</b>   | <b>0,2</b> | <b>0,0</b> | <b>1,1</b>  | <b>25,0</b>  | <b>92,8</b>  |
|           | <b>3 ДЕНЬ</b>                               |          |             |             |              |              |            |            |             |              |              |
|           | <b>Завтрак</b>                              |          |             |             |              |              |            |            |             |              |              |
| 124       | Каша манная молочная жидкая с м/с с сахаром | 200/5/5  | 10,2        | 12,9        | 15,2         | 244,0        | 0,04       | 0,15       | 1,3         | 126          | 95           |
| 693       | Какао с молоком                             | 200      | 2,6         | 2,60        | 15           | 138,70       |            |            |             |              | 0,6          |
|           | Батон домашний                              | 50       | 4,0         | 1,3         | 37,1         | 130          | 0,08       | 0,03       |             | 11,5         | 44,5         |
|           | <b>Итого завтрак</b>                        |          | <b>16,8</b> | <b>16,8</b> | <b>67,3</b>  | <b>512,7</b> | <b>0,1</b> | <b>0,2</b> | <b>1,3</b>  | <b>137,5</b> | <b>140,1</b> |
|           | <b>Обед</b>                                 |          |             |             |              |              |            |            |             |              |              |
| 140       | Суп картофельный с макаронными изделиями    | 200      | 3,2         | 6,0         | 5,9          | 82           |            |            |             |              |              |
| 462       | Тефтели из говядины                         | 80/40    | 13,5        | 14,2        | 12,8         | 198          |            |            |             |              |              |
| 297       | Каша пшеничная                              | 150      | 2,2         | 4,6         | 18,4         | 112          |            |            |             |              |              |
|           | Овощи свежие                                | 60       | 0,2         | 0,20        | 1,2          | 3            | 0,018      | 0,012      | 4,2         | 10,2         | 18           |
| 639       | Компот из смеси сухофруктов                 | 200      | 0,6         |             | 17,4         | 112          |            |            | 20,00       |              |              |
|           | Хлеб ржаной                                 | 50       | 2,67        | 0,3         | 16,0         | 117          | 0,1        | 0,0        |             | 13,5         | 47,5         |
|           | Батон домашний                              | 50       | 4,0         | 1,3         | 37,1         | 130          | 0,08       | 0,03       |             | 11,5         | 44,5         |

|     |                                           |         |      |      |       |        |       |       |      |       |       |
|-----|-------------------------------------------|---------|------|------|-------|--------|-------|-------|------|-------|-------|
|     | Итого обед                                |         | 26,4 | 26,6 | 108,8 | 753,7  | 0,2   | 0,1   | 24,2 | 35,2  | 110,0 |
|     | 4 ДЕНЬ                                    |         |      |      |       |        |       |       |      |       |       |
|     | Завтрак                                   |         |      |      |       |        |       |       |      |       |       |
| 152 | Биточки куриные паровые                   | 80      | 13,0 | 12,4 | 6,8   | 190    |       |       |      |       | 0,8   |
| 511 | Рис отварной                              | 150     | 2,02 | 4,78 | 18,24 | 119,73 |       |       |      |       |       |
| 685 | Овощи свежие                              | 60      | 0,2  | 0,20 | 1,2   | 3      | 0,018 | 0,012 | 4,2  | 10,2  | 18    |
|     | Чай с сахаром                             | 200/15  | 0,2  |      | 15    | 58     |       |       |      |       | 0,6   |
|     | Хлеб ржаной                               | 20      | 0,80 | 0,2  | 5,4   | 37     | 0,1   | 0,0   |      | 6,5   | 25,5  |
|     | Батон домашний                            | 40      | 2,6  | 1,2  | 29,6  | 84     | 0,08  | 0,03  |      | 11,5  | 44,5  |
|     | Итого завтрак                             |         | 18,8 | 18,8 | 76,2  | 491,7  | 0,2   | 0,1   | 4,2  | 28,2  | 89,4  |
|     | Обед                                      |         |      |      |       |        |       |       |      |       |       |
| 148 | Суп-лапша домашняя                        | 200     | 4,1  | 5,3  | 3,6   | 155    |       |       |      |       |       |
| 145 | Котлета из говядины паровая               | 80      | 11,3 | 13,6 | 13,1  | 188    |       |       |      |       |       |
| 297 | Каша гречневая рассыпчатая                | 150     | 4,7  | 5,8  | 29,6  | 166    |       |       |      |       |       |
|     | Овощи свежие                              | 60      | 0,2  | 0,20 | 1,2   | 3      | 0,018 | 0,012 | 4,2  | 10,2  | 18    |
| 631 | Компот из ягод свежих                     | 200     | 0,4  |      | 11,0  | 86     | 0,02  | 0,02  | 50,0 | 2,2   | 1,2   |
|     | Хлеб ржаной                               | 50      | 2,67 | 0,3  | 16,0  | 117    | 0,1   |       |      | 13,5  | 47,5  |
|     | Батон домашний                            | 50      | 4,0  | 1,3  | 37,1  | 130    | 0,08  | 0,03  |      | 11,5  | 44,5  |
|     | Итого обед                                |         | 27,4 | 26,5 | 111,6 | 844,6  | 0,2   | 0,0   | 54,2 | 35,2  | 110,0 |
|     | 5 ДЕНЬ                                    |         |      |      |       |        |       |       |      |       |       |
|     | Завтрак                                   |         |      |      |       |        |       |       |      |       |       |
| 337 | Яйцо вареное                              | 40      | 6,3  | 5,8  | 0,3   | 73     |       |       |      | 22    | 1     |
| 366 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/20  | 4,8  | 12,0 | 18,2  | 203    |       |       |      | 226,4 |       |
| 651 | Кисель молочный                           | 200     | 4    |      | 20,8  | 166    |       |       |      | 136,0 |       |
|     | Батон домашний                            | 50      | 4,0  | 1,3  | 37,1  | 130,0  | 0,1   |       |      | 11,5  | 44,5  |
|     | Итого завтрак                             |         | 19,1 | 19,1 | 76,4  | 572,0  | 0,1   |       |      | 395,9 | 45,5  |
|     | Обед                                      |         |      |      |       |        |       |       |      |       |       |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем              | 250/200 | 3,2  | 3,6  | 4,8   | 79     |       |       |      |       |       |
| 487 | Птица отварная                            | 80      | 14,1 | 7,5  | 5,5   | 115    |       |       |      |       | 0,8   |
| 516 | Макаронные изделия отварные               | 150     | 2,2  | 13,9 | 29,6  | 175    |       |       |      |       |       |
|     | Овощи свежие                              | 60      | 0,2  | 0,20 | 1,2   | 3      | 0,018 | 0,012 | 4,2  | 10,2  | 18    |
| 631 | Компот из плодов свежих                   | 200     | 0,2  |      | 10,7  | 102    | 0,02  | 0,02  | 50,0 | 2,2   | 1,2   |
|     | Хлеб ржаной                               | 50      | 2,67 | 0,3  | 16,0  | 117    | 0,1   |       |      | 13,5  | 47,5  |
|     | Батон домашний                            | 50      | 4,0  | 1,3  | 37,1  | 130    | 0,08  | 0,03  |      | 11,5  | 44,5  |

|     |                                         |          |      |       |      |       |        |       |       |      |       |       |
|-----|-----------------------------------------|----------|------|-------|------|-------|--------|-------|-------|------|-------|-------|
|     | Итого обед                              |          |      | 26,6  | 26,8 | 104,9 | 720,7  | 0,2   | 0,0   | 54,2 | 35,2  | 110,8 |
|     | 6 ДЕНЬ                                  |          |      |       |      |       |        |       |       |      |       |       |
|     | Завтрак                                 |          |      |       |      |       |        |       |       |      |       |       |
| 97  | Сыр                                     | 10       | 6,4  | 7,9   |      | 0,1   | 72,6   |       |       |      | 88,0  |       |
| 124 | Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая | 200      | 4,8  | 7,2   |      | 25,5  | 230,0  | 0,04  | 0,15  | 1,3  | 126   | 95    |
| 692 | Кофейный напиток                        | 200      | 3,95 | 2,99  |      | 14,9  | 133,4  |       |       |      | 128,8 |       |
|     | Батон домашний                          | 50       | 4,0  | 1,3   |      | 37,1  | 130    | 0,08  | 0,03  |      | 11,5  | 44,5  |
|     | Итого завтрак                           |          | 19,2 | 19,4  |      | 77,6  | 566,0  | 0,1   | 0,2   | 1,3  | 354,3 | 139,5 |
|     | Обед                                    |          |      |       |      |       |        |       |       |      |       |       |
| 135 | Суп из овощей                           | 200      | 1,7  | 4,9   |      | 7,1   | 140    |       |       |      |       |       |
| 133 | Рыба отварная                           | 80       | 15,5 | 0,6   |      | 7,2   | 70     |       |       |      |       | 1,6   |
| 518 | Картофель отварной                      | 150      | 2,20 | 18,80 |      | 23,10 | 203,30 |       |       |      |       |       |
|     | Овощи свежие                            | 60       | 0,2  | 0,20  |      | 1,2   | 3      | 0,018 | 0,012 | 4,2  | 10,2  | 18    |
| 686 | Чай с сахаром с лимоном                 | 200/15/7 | 0,3  |       |      | 15,2  | 60     |       |       | 1,1  |       |       |
|     | Хлеб ржаной                             | 50       | 2,67 | 0,3   |      | 16,0  | 117    | 0,1   | 0,0   |      | 13,5  | 47,5  |
|     | Батон домашний                          | 50       | 4,0  | 1,3   |      | 37,1  | 130    | 0,08  | 0,03  |      | 11,5  | 44,5  |
|     | Итого обед                              |          | 26,6 | 26,1  |      | 106,9 | 723,0  | 0,2   | 0,1   | 5,3  | 35,2  | 111,6 |

Примечание.

# МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО НОРМАТИВНЫМ ДОКУМЕНТАМ:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1997 г

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

общеобразовательных школах, 2004 г

3. Справочник «Химический состав пищевых продуктов» под ред. И.М. Скурихина 1987 г.

4. Сборник рецептов и кулинарных изделий диетического питания для предприятий

общественного питания. под редакцией В.Т. Лапиной, 2002 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 рациионе – морская рыба.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель  
Руководитель  
Управление Роспотребнадзора по  
Ростовской области

Е.В.Ковалев

22.09.2017

УТВЕРЖДАЮ:

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

Л.А.Губарева



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ  
ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 11 ЛЕТ И СТАРШЕ  
ВАРИАНТ ДИЕТЫ С МЕХАНИЧЕСКИМ И ХИМИЧЕСКИМ ЩАЖЕНИЕМ

Сезон: летне-осенний

| Р-ра<br>Сборни<br>к | Наименование блюд                           | Выход, гр | Белки | Жиры  | Углеводы | Энерг.<br>Ценность | Витамины |      |      | Минеральные в-ва |       |  |
|---------------------|---------------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|--------------------|----------|------|------|------------------|-------|--|
|                     |                                             |           |       |       |          |                    | B1       | B2   | C    | Ca               | P     |  |
|                     | <b>1 НЕДЕЛЯ</b>                             |           |       |       |          | ккал               |          |      |      |                  |       |  |
|                     | <b>1 ДЕНЬ</b>                               |           |       |       |          |                    |          |      |      |                  |       |  |
|                     | <b>Завтрак</b>                              |           |       |       |          |                    |          |      |      |                  |       |  |
| 337                 | Яйцо вареное                                | 40        | 6,3   | 5,8   | 0,3      | 73                 | 0,0      | 0,0  | 0,0  | 22,0             | 1,0   |  |
| 124                 | Каша гречневая жидкая молочная              | 250       | 9,4   | 12,75 | 27,2     | 300                | 0,04     | 0,15 | 1,3  | 126              | 95    |  |
| 685                 | Чай с сахаром                               | 200/15    | 0,2   |       | 15       | 58                 | 0,00     | 0,0  | 0,0  | 0,0              | 0,6   |  |
|                     | Батон домашний                              | 50        | 4,0   | 1,3   | 37,1     | 130                | 0,08     | 0,03 |      | 11,5             | 44,5  |  |
|                     | <b>Итого завтрак</b>                        |           | 19,9  | 19,9  | 79,6     | 561,0              | 0,1      | 0,2  |      | 159,5            | 141,1 |  |
|                     | <b>Обед</b>                                 |           |       |       |          |                    |          |      |      |                  |       |  |
| 140                 | Суп картофельный с макаронными<br>изделиями | 250       | 3,5   | 11,9  | 10,9     | 118                | 0,00     | 0,00 | 0,00 | 0,00             | 0,00  |  |
| 487                 | Птица отварная                              | 100       | 15,6  | 8,5   | 5,5      | 115                | 0,00     | 0,00 | 0,00 | 0,00             | 1     |  |
| 511                 | Рис отварной                                | 180       | 2,54  | 6,64  | 24,90    | 163,48             | 0,00     | 0,00 | 0,00 | 0,00             | 0,00  |  |

|             |                                                      |        |       |      |       |       |      |      |      |       |       |
|-------------|------------------------------------------------------|--------|-------|------|-------|-------|------|------|------|-------|-------|
| 631         | Компот из свежих плодов                              | 200    | 0,2   | 0,00 | 19,6  | 182   | 0,02 | 0,02 | 20,0 | 2,2   | 1,2   |
|             | Хлеб ржаной                                          | 50     | 2,7   | 0,3  | 16,0  | 117   | 0,1  | 0,0  |      | 13,5  | 47,5  |
|             | Батон домашний                                       | 50     | 4,0   | 1,3  | 37,1  | 130   | 0,08 | 0,03 |      | 11,5  | 44,5  |
|             | Итого обед                                           |        | 29,2  | 29,1 | 116,5 | 837,1 | 0,2  | 0,1  | 27,0 | 42,0  | 123,0 |
|             | <b>2 ДЕНЬ</b>                                        |        |       |      |       |       |      |      |      |       |       |
|             | <b>Завтрак</b>                                       |        |       |      |       |       |      |      |      |       |       |
| 362         | Пудинг из творога запеченный со<br>сгущенным молоком | 200/20 | 15,8  | 18,5 | 34,5  | 279   | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 301,8 | 0,0   |
| 693         | Какао с молоком                                      | 200    | 2,6   | 2,60 | 18    | 138,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,6   |
|             | Батон домашний                                       | 50     | 4,0   | 1,3  | 37,1  | 130   | 0,08 | 0,03 |      | 11,5  | 44,5  |
|             | Итого завтрак                                        |        | 22,4  | 22,4 | 89,6  | 548,0 | 0,1  | 0,0  | 0,0  | 313,3 | 45,1  |
|             | <b>Обед</b>                                          |        |       |      |       |       |      |      |      |       |       |
| 134         | Суп крестьянский с крупой (пшено)                    | 250    | 10,75 | 10,4 | 15,1  | 130   | 0,01 | 0,01 | 0,0  | 0,0   | 0,0   |
| 152         | Биточки куриные паровые                              | 100    | 7,75  | 9,3  | 10,6  | 238   | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 1,0   |
| 534         | Капуста тушеная                                      | 180    | 4,02  | 5,8  | 8,8   | 67    | 0,00 | 0,00 | 6,4  | 0,00  | 0,00  |
| Таб<br>№ 24 | Свекла отварная с маслом<br>растительным             | 100    | 1,98  | 4,38 | 9     | 70,8  | 0    | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,00  |
| 631         | Компот из свежих ягод                                | 200    | 0,20  | 0,00 | 29    | 132   | 0,02 | 0,02 | 20,0 | 2,2   | 1,2   |
|             | Хлеб ржаной                                          | 50     | 2,7   | 0,3  | 16,0  | 117   | 0,1  | 0,0  |      | 13,5  | 47,5  |
|             | Батон домашний                                       | 50     | 4,0   | 1,3  | 37,1  | 130   | 0,08 | 0,03 |      | 11,5  | 44,5  |
|             | Итого обед                                           |        | 31,4  | 31,4 | 125,6 | 884,2 | 0,2  | 0,1  | 26,4 | 25,0  | 93,0  |
|             | <b>3 ДЕНЬ</b>                                        |        |       |      |       |       |      |      |      |       |       |
|             | <b>Завтрак</b>                                       |        |       |      |       |       |      |      |      |       |       |
| 97          | Сыр                                                  | 10     | 6,4   | 9,3  | 0,1   | 73    | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 220,0 | 0,0   |
| 124         | Каша рисовая молочная жидкая                         | 250    | 3,8   | 8,8  | 19,7  | 272,5 | 0,04 | 0,15 | 1,3  | 126   | 95    |
| 651         | Кисель молочный                                      | 200    | 5,2   |      | 20,8  | 166   | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 136,0 | 0,0   |
|             | Батон домашний                                       | 50     | 4,0   | 1,3  | 37,1  | 130   | 0,08 | 0,03 |      | 11,5  | 44,5  |
|             | Итого завтрак                                        |        | 19,4  | 19,4 | 77,7  | 641,1 | 0,1  | 0,2  | 1,3  | 493,5 | 139,5 |
|             | <b>Обед</b>                                          |        |       |      |       |       |      |      |      |       |       |
| 139         | Суп картофельный с бобовыми                          | 250    | 7,0   | 16,2 | 13,9  | 210   | 0,01 | 0,01 | 0,0  | 0,0   | 0,0   |
| 136         | Биточки рыбные                                       | 100    | 12,8  | 3,0  | 10,0  | 126   | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,0   | 1,0   |

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

|     |                                              |        |             |             |              |              |            |            |             |              |              |              |
|-----|----------------------------------------------|--------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
|     | Хлеб ржаной                                  | 30     | 1,50        | 0,2         | 9,6          | 83           | 0,1        | 0,0        |             |              | 13,5         | 47,5         |
|     | Батон домашний                               | 50     | 4,0         | 1,3         | 37,1         | 130          | 0,08       | 0,03       |             |              | 11,5         | 44,5         |
|     | <b>Итого обед</b>                            |        | <b>31,3</b> | <b>31,4</b> | <b>125,7</b> | <b>905,4</b> | <b>0,2</b> | <b>0,1</b> | <b>27,0</b> |              | <b>42,0</b>  | <b>122,0</b> |
|     | <b>5 ДЕНЬ</b>                                |        |             |             |              |              |            |            |             |              |              |              |
|     | <b>Завтрак</b>                               |        |             |             |              |              |            |            |             |              |              |              |
| 337 | Яйцо вареное                                 | 40     | 6,3         | 5,8         | 0,3          | 73           | 0,0        | 0,0        | 0,0         | 22,0         |              | 1,0          |
| 366 | Запеканка из творога со сгущенным<br>молоком | 200/20 | 7,7         | 15,0        | 30,2         | 269          | 0,0        | 0,0        | 0,0         | 301,8        | 0,0          |              |
| 651 | Кисель молочный                              | 200    | 4           |             | 20,8         | 166          | 0,0        | 0,0        | 0,0         | 136,0        | 0,0          |              |
|     | Батон домашний                               | 50     | 4,0         | 1,3         | 37,1         | 130,0        | 0,1        | 0,0        |             | 11,5         | 44,5         |              |
|     | <b>Итого завтрак</b>                         |        | <b>22,0</b> | <b>22,1</b> | <b>88,4</b>  | <b>638,0</b> | <b>0,1</b> | <b>0,0</b> | <b>0,0</b>  | <b>471,3</b> | <b>45,5</b>  |              |
|     | <b>Обед</b>                                  |        |             |             |              |              |            |            |             |              |              |              |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем                 | 250    | 3,1         | 8,6         | 5,6          | 99           | 0,0        | 0,0        | 0,0         | 0,0          | 0,0          |              |
| 487 | Птица отварная                               | 100    | 15,6        | 8,5         | 5,5          | 115          | 0,0        | 0,0        | 0,0         | 0,0          | 0,0          | 1            |
| 516 | Макаронные изделия отварные                  | 180    | 3,0         | 9,9         | 34,4         | 210          | 0,0        | 0,0        | 0,0         | 0,0          | 0,0          | 0,0          |
|     | Овощи свежие                                 | 100    | 0,5         | 0,40        | 2,8          | 12           | 0,03       | 0,02       | 7           | 17           | 30           |              |
| 631 | Компот из плодов свежих                      | 200    | 0,2         | 0,00        | 15           | 162          | 0,02       | 0,02       | 20,0        | 2,2          | 1,2          |              |
|     | Хлеб ржаной                                  | 50     | 2,67        | 0,3         | 16,0         | 117          | 0,1        | 0,0        |             | 13,5         | 47,5         |              |
|     | Батон домашний                               | 50     | 4,0         | 1,3         | 37,1         | 130          | 0,08       | 0,03       |             | 11,5         | 44,5         |              |
|     | <b>Итого обед</b>                            |        | <b>29,1</b> | <b>29,0</b> | <b>116,4</b> | <b>844,7</b> | <b>0,2</b> | <b>0,1</b> | <b>27,0</b> | <b>42,0</b>  | <b>123,0</b> |              |
|     | <b>6 ДЕНЬ</b>                                |        |             |             |              |              |            |            |             |              |              |              |
|     | <b>Завтрак</b>                               |        |             |             |              |              |            |            |             |              |              |              |
| 97  | Сыр                                          | 10     | 6,4         | 7,9         | 0,1          | 73           | 0,0        | 0,0        | 0,0         | 88,0         | 0,0          |              |
| 124 | Каша овсяная «Геркулес» молочная<br>жидкая   | 250    | 9,2         | 10,2        | 37,5         | 287,5        | 0,04       | 0,15       | 1,3         | 126          | 95           |              |
| 692 | Кофейный напиток                             | 200    | 2,75        | 2,99        | 14,9         | 133,4        | 0,0        | 0,0        | 0,0         | 128,8        | 0,0          |              |
|     | Батон домашний                               | 50     | 4,0         | 1,3         | 37,1         | 130          | 0,08       | 0,03       |             | 11,5         | 44,5         |              |
|     | <b>Итого завтрак</b>                         |        | <b>22,4</b> | <b>22,4</b> | <b>89,6</b>  | <b>623,5</b> | <b>0,1</b> | <b>0,2</b> | <b>1,3</b>  | <b>354,3</b> | <b>139,5</b> |              |
|     | <b>Обед</b>                                  |        |             |             |              |              |            |            |             |              |              |              |
| 135 | Суп из овощей                                | 250    | 2,1         | 8,6         | 5,5          | 185          | 0,0        | 0,0        | 0,0         | 0,0          | 0,0          |              |
| 133 | Рыба отварная                                | 100    | 18,0        | 0,8         | 9,0          | 94           | 0,0        | 0,0        | 0,0         | 0,0          | 2,0          |              |
| 518 | Картофель отварной                           | 180    | 4,00        | 20,10       | 40,80        | 249,60       | 0,0        | 0,0        | 0,0         | 0,0          | 0,0          |              |

|     |                         |          |      |      |       |       |      |      |     |      |       |
|-----|-------------------------|----------|------|------|-------|-------|------|------|-----|------|-------|
|     | Овощи свежие            | 100      | 0,5  | 0,40 | 2,8   | 12    | 0,03 | 0,02 | 7   | 17   | 30    |
| 686 | Чай с сахаром с лимоном | 200/15/7 | 0,3  |      | 15,2  | 60    | 0,0  | 0,0  | 1,1 | 0,0  | 0,0   |
|     | Хлеб ржаной             | 50       | 2,67 | 0,3  | 16,0  | 117   | 0,1  | 0,0  |     | 13,5 | 47,5  |
|     | Батон домашний          | 50       | 4,0  | 1,3  | 37,1  | 130   | 0,08 | 0,03 |     | 11,5 | 44,5  |
|     | Итого обед              |          | 31,6 | 31,5 | 126,4 | 847,3 | 0,2  | 0,1  | 8,1 | 42,0 | 124,0 |

### Примечание.

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО НОРМАТИВНЫМ ДОКУМЕНТАМ:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1997 г
  2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г
  3. Справочник «Химический состав пищевых продуктов» под ред. И.М. Скурихина 1987 г.
  4. Сборник рецептов и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания.
- Под редакцией В.Т. Лапиной, 2002 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 – морская рыба.