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

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

Л.А. Губарева

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

Н.А. Ковалева

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВРЕМЯ КАНИКУЛ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ

2022 г.

Неделя первая.

№ ре-ры	Наименование блюда	Масса порций гр	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества		Витамины, мг		
			Б	Ж	У	ккал	Ca	P	C	B1	B2
	Понедельник										
	Завтрак										
209	Яйцо 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	0,00	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	50	3,20	1,40	23,30	131,00	11,00	14,50		0,02	0,09
	Итого		19,92	17,87	85,28	539,81	464,97	457,29	16,05	0,19	0,32
	Обед										
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
250	Бефстроганов	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
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	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	0,12
	Итого		31,78	32,68	154,87	1038,39	196,39	461,27	18,30	0,38	0,63
	Итого за день		**51,70**	**50,55**	**240,14**	**1578,21**	**661,36**	**918,56**	**34,35**	**0,56**	**0,95**
	Вторник										
	Завтрак										
15	Сыр полутвердый	30	2,95	3,40	0,00	10,80	132,00	90,00	0,11	0,01	0,05
244	Плов из отварной говядины	250	10,59	24,24	25,16	398,62	150,24	278,00	7,13	0,14	0,14
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	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"	50	3,20	1,40	23,30	131,00	11,00	14,50		0,02	0,09
	Итого		18,31	29,74	78,01	687,92	343,84	456,80	30,87	0,26	0,34
	Обед										
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
251	Поджарка из филе куриного	100/30	12,30	8,20	0,17	118,90	92,73	145,30	1,11	0,06	0,12
302	Каша гречневая	180	7,46	3,75	50,19	317,00	53,01	208,85	0,00	0,28	0,15
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
741/2004	Ватрушка с творогом	75	3,73	2,74	30,10	153,00	70,80	102,20	0,02	0,04	0,06
	Батон "Домашний"	70	5,32	3,36	32,62	183,40	15,40	20,30	0,00	0,00	0,00
	Итого		31,69	24,55	152,54	982,36	385,85	593,13	17,05	0,63	0,67
	Итого за день		**50,01**	**54,28**	**230,55**	**1670,28**	**729,68**	**1049,93**	**47,92**	**0,89**	**1,00**
	Среда										

	Завтрак										
222	Пудинг из творога со сметаной	200/30	10,86	7,56	17,45	180,95	259,07	271,77	2,73	0,19	0,08
382	Какао с молоком	1/200	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	0,09
	Итого		18,74	12,43	70,03	501,05	560,46	520,75	18,95	0,31	0,39
	Обед										
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	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
	Батон "Домашний"	70	4,16	1,82	30,29	170,30	14,30	18,85	0,00	0,03	0,12
	Итого		35,73	34,73	159,72	985,92	135,09	474,96	20,02	0,54	0,63
	Итого за день		**54,46**	**47,16**	**229,75**	**1486,98**	**695,54**	**995,72**	**38,97**	**0,85**	**1,02**
	Четверг										
	Завтрак										
302	Каша пшеничная	180	4,42	4,67	36,53	315,00	288,54	169,57	0,00	0,43	0,09
267	Шницель натуральный рубленый	100	9,65	11,88	11,40	136,27	81,15	200,00	0,00	0,12	0,11
71	Овощи по сезону	100	0,90	0,15	2,85	17,00	15,50	55,00	11,20	0,05	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
686/2004	Чай с сахаром	200/15	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
	Итого		18,84	18,65	100,78	729,77	431,29	458,37	25,87	0,66	0,35
	Обед										
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, лимоном	265	15,11	11,67	10,13	162,27	238,59	84,73	3,26	0,18	0,16
496/2004	Котлета из филе птицы панированная	100	10,72	12,09	12,67	151,41	90,17	211,11	0,00	0,13	0,12
128	Картофельное пюре	180	2,72	9,30	18,88	121,00	97,13	148,44	1,50	0,26	0,18
71	Овощи по сезону	100	0,90	0,15	2,85	17,00	15,50	55,00	11,20	0,05	0,03
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	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	0,12
	Итого		37,30	39,51	136,62	921,60	504,04	545,73	19,76	0,67	0,62
	Итого за день		**56,13**	**58,16**	**237,41**	**1651,36**	**935,33**	**1004,09**	**45,63**	**1,33**	**0,97**
	Пятница										
	Завтрак										
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
	Итого		23,66	21,35	111,00	610,93	440,55	745,13	20,16	0,48	0,41
	Обед										
98	Суп крестьянский с крупой, с говядиной	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
	Итого		30,62	35,26	119,75	836,77	186,21	394,61	33,79	0,28	0,70
	Итого за день		**54,27**	**56,61**	**230,76**	**1447,70**	**626,75**	**1139,74**	**53,95**	**0,76**	**1,12**
	Среднее значение за неделю		**53,32**	**53,35**	**233,72**	**1566,91**	**729,73**	**1021,61**	**44,16**	**0,88**	**1,01**
	Неделя вторая.										
	Понедельник										
	Завтрак										
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	Яйцо 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	0,09
	Итого		24,90	29,17	105,85	771,70	719,56	664,72	17,40	0,22	0,62
	Обед										
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	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
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
	Итого		26,72	24,66	149,47	878,27	109,67	340,93	19,86	0,44	0,34
	Итого за день		**51,62**	**53,83**	**255,32**	**1649,97**	**829,22**	**1005,65**	**37,26**	**0,66**	**0,97**
	Вторник										
	Завтрак										
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
	Итого		21,52	19,91	58,25	458,70	417,01	387,01	0,57	0,17	0,45
	Обед										
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	Овощи 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
	Итого		36,30	35,14	182,02	1087,47	145,69	495,40	32,84	0,58	0,66
	Итого за день		**57,82**	**55,05**	**240,26**	**1546,17**	**562,70**	**882,41**	**33,41**	**0,74**	**1,10**

	Среда										
	Завтрак										
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
239/331	Тефтели рыбные с соусом	80/30	7,64	7,40	5,94	106,00	32,19	255,29	0,78	0,16	0,06
128	Картофельное пюре	180	2,60	4,92	15,11	102,96	34,99	73,10	4,49	0,06	0,10
686/2004	Чай с сахаром	215	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"	50	3,20	1,40	23,30	131,00	11,00	14,50		0,02	0,09
	Итого		20,09	27,27	71,18	558,06	379,68	545,19	20,15	0,30	0,38
	Обед										
96	Рассольник ленинградский с говядиной	250/30	1,96	4,96	11,67	78,89	14,19	55,25	4,08	0,09	0,06
291	Плов с филе куриным	280	13,86	6,71	41,01	224,00	21,66	156,20	2,45	0,17	0,06
71	Овощи по сезону	100	0,90	0,15	2,85	17,00	15,50	55,00	8,96	0,05	0,03
634/2004	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	13,94	85,95	24,18	4,40	2,90	0,01	0,01
741/2004	Ватрушка с творогом	75	3,73	2,74	30,10	153,00	70,80	102,20	0,02	0,04	0,06
	Батон "Домашний"	70	4,16	1,82	30,29	170,30	14,30	18,85	0,00	0,03	0,12
	Итого		24,78	16,54	129,86	729,14	160,63	391,90	18,41	0,38	0,33
	Итого за день		**44,87**	**43,80**	**201,04**	**1287,20**	**540,31**	**937,08**	**38,55**	**0,68**	**0,70**
	Четверг										
	Завтрак										
14	Масло сливочное	10	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
209	Яйцо вареное	40	5,08	3,55	0,28	63,00	22,00	76,80		0,03	0,09
183	Каша гречневая с молоком, м/с, сахаром	210	3,59	7,69	45,16	251,80	93,08	245,75	1,64	0,06	0,06
338	Фрукты по сезону	150	0,60	0,53	11,70	70,50	24,00	16,50	14,64	0,05	0,03
382	Какао с молоком	200	4,08	2,94	17,58	118,60	266,39	217,98	1,59	0,06	0,19
	Батон "Домашний"	50	3,20	1,40	23,30	131,00	11,00	14,50		0,02	0,09
	Итого		22,53	29,11	98,15	722,50	682,87	754,53	18,08	0,22	0,56
	Обед										

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	Бефстроганов	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
	Итого		31,37	36,13	146,09	996,91	273,03	422,05	16,56	0,38	0,83
	Итого за день		**53,90**	**65,24**	**244,23**	**1719,41**	**955,90**	**1176,58**	**34,64**	**0,60**	**1,38**
	Пятница										
	Завтрак										
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
	Итого		25,05	25,64	89,75	782,20	645,49	532,00	28,06	0,61	0,40
	Обед										
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
	Итого		25,71	23,09	162,34	1138,16	237,30	484,91	22,89	0,70	0,46
	Итого за день		**50,76**	**48,72**	**252,09**	**1920,36**	**882,79**	**1016,91**	**50,95**	**1,30**	**0,87**
	Среднее значение за неделю		**51,79**	**53,33**	**238,59**	**1624,62**	**754,19**	**1003,73**	**38,96**	**0,80**	**1,00**

Примечание.

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО НОРМАТИВНЫМ ДОКУМЕНТАМ:

1.Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2017 г.

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1997г

4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

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

В меню включены сезонные овощи и фрукты.

В целях поддержания у детей балансa микронутриентов, для приготовления блюд применяется обогащенная, йодосодержащая продукция

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397074

Владелец Сурнина Марина Викторовна

Действителен С 22.06.2026 по 22.06.2027