Приложение № 2
к контракту № 1
от 30.12. 2019г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ КОМПЛЕКСНЫХ ОБЕДОВ
ЛЬГОТНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 11 до 18 ЛЕТ
на 76-47 рублей

Сезон: з| осенне-зимний

Р-ра Сборник	Наименование блюд	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Витамины			Минеральные в-ва	
						ккал	B1	B2	C	Ca	P
	1 НЕДЕЛЯ										
	1 ДЕНЬ										
134	Суп крестьянский с крупой (пшено) и мясом птицы	250/25	21,6	12,3	31,9	131					
413	Сосиска отварная	100	11,6	13,2	3,5	262					
516	Макаронные изделия отварные	180	7,7	14,5	62,3	264					
	Овощи по сезону	30	0,2	0,10	3	4	0,009	0,006	2,1	5,1	9
685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58					
	Батон домашний	70	0,6	1,8	51,9	182	0,11	0,04		16,1	62,3
	Итого		**41,9**	**41,9**	**167,6**	**901**	**0,1**	**0,05**	**2,1**	**21,2**	**71,3**
	2 ДЕНЬ										
140	Суп картофельный с вермишелью	250	2,7	2,9	10,9	78					
487	Птица отварная	100	18,7	9,4	7,2	144					
302	Каша гречневая	180	10,8	19,0	50,7	190					
	Овощи по сезону	30	0,2	0,10	0,8	4	0,009	0,006	2,1	5,1	9
685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58					
	Батон домашний	70	0,6	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5

738	Пирожок с повидлом	60	3,8	4,3	25,9	295,0	0,05	0,06	0,09	35,0	108,0
	Итого		**36,9**	**36,9**	**147,6**	**898**	**0,1**	**0,1**	**2,2**	**51,6**	**161,5**
	3 ДЕНЬ										
139	Суп картофельный с горохом и мясом птицы	250/25	11,0	8,5	22,5	205					
377	Рыба запеченная	100	16,1	5,6	16,4	133					
520	Пюре картофельное	180	4,8	9,6	31,6	196					
	Хлеб "Прибрежный"	30	2,4	0,30	14,4	105					
534	Икра свекольная	100	2,4	12,2	13,0	132			7,7		
685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58					
	Батон домашний	70	0,6	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5
	Итого		**37,5**	**37,5**	**150,0**	**959**	**0,1**	**0,03**	**7,7**	**11,5**	**44,5**
	4 ДЕНЬ										
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы	250/25	14,0	6,8	13,2	286					
451	Котлета из говядины	100	13,0	24,8	15,5	265					
302	Каша пшеничная	180	5,8	0,8	53,9	179					
	Овощи по сезону	30	0,2	0,10	0,8	4	0,009	0,006	2,1	5,1	9
685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58					
	Батон домашний	70	0,6	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5
	Итого		**33,8**	**33,8**	**135,5**	**922**	**0,09**	**0,04**	**2,10**	**16,6**	**53,5**
	5 ДЕНЬ										
132	Рассольник ленинградский	250	3,0	4,5	20,1	135					
461	Тефтели из говядины	100/50	23,4	15,6	20,6	349					
518	Картофель отварной	180	3,6	7,4	29,4	200					
	Овощи по сезону	30	1,4	3,4	6,5	59					
685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58					
	Батон домашний	70	0,6	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5
	Итого		**32,2**	**32,2**	**128,7**	**931**	**0,1**	**0,03**		**11,5**	**44,5**

	6 ДЕНЬ										
148	Суп лапша домашняя с мясом птицы	250/50	19,5	20,3	13,9	325					
483	Рагу из птицы	100/150	15,0	13,8	75,3	126					
	Овощи по сезону	30	0,2	0,10	0,8	4	0,009	0,006	2,1	5,1	9
685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58					
	Батон домашний	70	0,6	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5
	Итого		**35,5**	**35,5**	**142,1**	**643**	**0,1**	**0,04**	**2,1**	**16,6**	**53,5**
	2 НЕДЕЛЯ										
	1 ДЕНЬ										
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы	250/25	14,0	6,8	13,2	286					
413	Сосиска отварная	100	11,6	13,2	3,5	262					
302	Каша гречневая	180	9,8	10,1	72,0	190					
77	Икра кабачковая	100	1,4	6,2	9,0	74			14,6		
685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	48					
	Батон домашний	70	0,6	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5
	Итого		**37,6**	**37,6**	**149,8**	**990**	**0,1**	**0,03**	**14,6**	**11,5**	**44,5**
	2 ДЕНЬ										
139	Суп картофельный с горохом и мясом птицы	250/25	11,0	8,5	22,5	205					
498	Котлета рубленная из птицы	100	19,6	17,8	18,2	271					
302	Каша пшенная	180	5,0	8,9	52,8	211					
	Овощи по сезону	30	0,2	0,10	0,8	4	0,009	0,006	2,1	5,1	9
685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58					
	Батон домашний	70	0,6	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5
	Итого		**36,6**	**36,6**	**146,4**	**879**	**0,1**	**0,04**	**2,1**	**16,6**	**53,5**
	3 ДЕНЬ										

138	Суп картофельный с крупой (пшено) и мясом птицы	250/25	20,1	9,6	39,8	163					
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	6,5	11,3	7,4	179					
520	Пюре картофельное	180	5,9	7,0	31,6	196					
685	Чай с сахаром	200/15	1,4	5,6	7,8	79			7,7		
	Батон домашний	70	0,2		15	58					
	Итого		0,6	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5
			34,7	**34,7**	**138,6**	**805**	**0,1**	**0,03**	**7,7**	**11,5**	**44,5**
	4 ДЕНЬ										
140	Суп картофельный с вермишелью	250	2,7	2,9	10,9	78					
494	Птица запеченная	100	21,0	17,4	1,3	225					
511	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	274					
534	Капуста тушеная	100	2,5	4,6	10,7	94			10,7		
685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58					
	Хлеб "Прибрежный"	30	2,4	0,30	14,4	105					
	Батон домашний	70	0,6	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5
	Итого		**33,9**	**33,9**	**135,7**	**963**	**0,1**	**0,03**	**10,7**	**11,5**	**44,5**
132	Рассольник ленинградский	250	3,0	4,5	20,1	135					
431/600	Печень по-строгановски	100	25,6	20,4	3,9	206					
302	Макаронные изделия отварные	180	7,7	14,5	62,3	264					
	Овощи по сезону	30	0,2	0,10	0,8	4	0,009	0,006	2,1	5,1	9
685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58					
779	Булочка молочная	50	4,7	1,1	28,5	148					
	Батон домашний	70	0,6	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5
	Итого		**42,0**	**41,9**	**167,7**	**945**	**0,1**	**0,04**	**2,1**	**16,6**	**53,5**
	6 ДЕНЬ										
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,0	6,9	12,0	94					

471/600	Фрикадельки из говядины, тушеные в сметаном соусе	100/60	22,0	27,7	28,5	389					
302	Каша пшеничная	180	5,8	0,8	53,9	179					
	Овощи по сезону	30	0,2	0,10	0,8	4	0,009	0,006	2,1	5,1	9
685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58					
	Батон домашний	70	0,6	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5
	Итого		**36,8**	**36,8**	**147,3**	**854**	**0,1**	**0,04**	**2,1**	**16,6**	**53,5**

Примечание.

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО НОРМАТИВНЫМ ДОКУМЕНТАМ:

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

2. Справочник «Химический состав пищевых продуктов» под ред. И.М. Скурихина 1987 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 – йодированная соль, морская рыба,обогащенный хлеб "Прибрежный"

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

Директор МБОУ
"Лицей № 69"
В.В. Яровой

Приложение № 2
контракту № 1
от 30.12.2019г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ КОМПЛЕКСНЫХ ОБЕДОВ
ЛЬГОТНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7 до 11 ЛЕТ
СУММА (65-44 рубл на одного ребенка

Сезон: о осенне - зимний

Р-ра Сборник	Наименование блюд	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Витамины			Минеральные в-ва	
						ккал	B1	B2	C	Ca	P
	1 НЕДЕЛЯ										
	1 ДЕНЬ										
134	Суп крестьянский с крупой (пшено) и мясом птицы	200/25	18,6	12,3	31,9	131					
413	Сосиска отварная	80	8,1	10,6	2,8	210					
516	Макаронные изделия отварные	150	5,2	12,1	58,1	220					
	Овощи по сезону	30	0,2	0,10	0,8	4	0,009	0,006	2,1	5,1	9
685	Чай с сахаром	250/15	0,2		15	58					
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5
	Итого		**36,3**	**36,4**	**145,7**	**753**	**0,1**	**0,04**	**2,1**	**16,6**	**53,5**
	2 ДЕНЬ										
140	Суп картофельный с вермишелью	200	2,2	2,3	7,9	62					
487	Птица отварная	80	12,6	7,5	5,5	115					
302	Каша гречневая	150	8,4	15,8	33,0	158					
	Овощи по сезону	30	0,2	0,10	0,8	4	0,009	0,006	2,1	5,1	9
685	Чай с сахаром	250/15	0,2		15	58					
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5
738	Пирожок с повидлом	60	3,8	4,3	25,9	295,0	0,05	0,06	0,09	35,0	108,0
	Итого		**31,3**	**31,3**	**125,2**	**822**	**0,1**	**0,1**	**2,2**	**51,6**	**161,5**

	3 ДЕНЬ										
139	Суп картофельный с горохом и мясом птицы	200/25	10,2	16,1	23,0	168					
377	Рыба запеченная	80	12,2	4,5	10,8	106					
520	Пюре картофельное	150	3,2	5,8	26,3	164					
	Хлеб "Прибрежный"	30	2,4	0,30	14,4	105					
534	Икра свекольная	60	1,4	5,6	7,8	79			7,7		
685	Чай с сахаром	250/15	0,2		15	58					
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5
	Итого		**33,6**	**33,6**	**134,4**	**810**	**0,1**	**0,03**	**7,7**	**11,5**	**44,5**
	4 ДЕНЬ										
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы	200/25	11,2	5,4	10,5	229					
451	Котлета из говядины	80	10,1	23,0	12,4	212					
302	Каша пшеничная	150	4,5	0,4	44,9	179					
	Овощи по сезону	30	0,2	0,10	0,8	4	0,009	0,006	2,1	5,1	9
685	Чай с сахаром	250/15	0,2		15	58					
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5
	Итого		**30,2**	**30,2**	**120,7**	**812**	**0,09**	**0,04**	**2,10**	**16,6**	**53,5**
	5 ДЕНЬ										
132	Рассольник ленинградский	200	2,4	3,6	16,1	108					
461	Тефтели из говядины	80/40	17,7	14,2	15,8	278					
518	Картофель отварной	150	3,0	6,2	24,3	167					
таб. № 24	Свекла отварная с маслом растительным	60	1,4	3,4	6,5	59					
685	Чай с сахаром	250/15	0,2		15	58					
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5
	Итого		**28,7**	**28,7**	**114,8**	**800**	**0,1**	**0,03**		**11,5**	**44,5**
	6 ДЕНЬ										
148	Суп лапша домашняя с мясом птицы	200/50	15,1	19,1	11,1	255					
483	Рагу из птицы	80/150	13,8	12,8	69,3	258					
	Овощи по сезону	30	0,2	0,10	0,8	4	0,009	0,006	2,1	5,1	9
685	Чай с сахаром	250/15	0,2		15	58					
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5

	Итого		**33,3**	**33,3**	**133,3**	**705**	**0,1**	**0,04**	**2,1**	**16,6**	**53,5**
	2 НЕДЕЛЯ										
	1 ДЕНЬ										
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы	200/25	11,2	5,4	10,5	229					
413	Сосиска отварная	80	8,1	10,6	2,8	210					
302	Каша гречневая	150	8,4	11,8	60,0	158					
77	Икра кабачковая	60	0,8	3,6	5,4	37			14,6		
685	Чай с сахаром	250/15	0,2		15	58					
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5
	Итого		**32,7**	**32,7**	**130,8**	**822**	**0,1**	**0,03**	**14,6**	**11,5**	**44,5**
	2 ДЕНЬ										
139	Суп картофельный с горохом и мясом птицы	200/25	10,2	16,1	23,3	168					
498	Котлета рубленная из птицы	80	14,9	9,4	14,6	217					
302	Каша пшенная	150	4,2	6,8	44,0	176					
	Овощи по сезону	30	0,2	0,10	0,8	4	0,009	0,006	2,1	5,1	9
685	Чай с сахаром	250/15	0,2		15	58					
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5
	Итого		**33,7**	**33,7**	**134,8**	**752**	**0,1**	**0,04**	**2,1**	**16,6**	**53,5**
	3 ДЕНЬ										
138	Суп картофельный с крупой (пшено) и мясом птицы	200/25	18,6	9,3	31,9	131					
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/50	3,6	9,0	5,9	143					
520	Пюре картофельное	150	3,2	5,8	26,3	164					
534	Икра свекольная	60	1,4	5,6	7,8	79			7,7		
685	Чай с сахаром	250/15	0,2		15	58					
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5
	Итого		**31,0**	**31,0**	**124,0**	**705**	**0,1**	**0,03**	**7,7**	**11,5**	**44,5**
	4 ДЕНЬ										
140	Суп картофельный с вермишелью	200	2,2	2,3	7,9	62					

494	Птица запеченная	80	16,3	16,2	1,1	180					
511	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	228					
534	Капуста тушеная	60	1,3	3,8	6,4	56			6,4		
685	Чай с сахаром	250/15	0,2		15	58					
	Хлеб "Прибрежный"	30	2,4	0,30	14,4	105					
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5
	Итого		**30,1**	**30,1**	**120,4**	**819**	**0,1**	**0,03**	**6,4**	**11,5**	**44,5**
	5 ДЕНЬ										
132	Рассольник ленинградский	200	2,4	3,6	16,1	108					
431/600	Печень по-строгановски	80	22,9	21,6	3,9	165					
302	Макаронные изделия отварные	150	5,2	12,1	58,1	220					
	Овощи по сезону	30	0,2	0,10	0,8	4	0,009	0,006	2,1	5,1	9
685	Чай с сахаром	250/15	0,2		15	58					
779	Булочка молочная	50	4,7	1,1	28,5	148					
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5
	Итого		**39,6**	**39,8**	**159,5**	**833**	**0,1**	**0,04**	**2,1**	**16,6**	**53,5**
	6 ДЕНЬ										
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,4	5,5	9,6	75					
471/600	Фрикадельки из говядины, тушеные в сметаном соусе	80/50	15,0	23,0	21,4	292					
	Каша пшеничная	150	4,5	0,4	44,9	179					
	Овощи по сезону	30	0,2	0,10	0,8	4	0,009	0,006	2,1	5,1	9
685	Чай с сахаром	250/15	0,2		15	58					
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5
	Итого		**30,3**	**30,3**	**128,8**	**738**	**0,1**	**0,04**	**2,1**	**16,6**	**53,5**

Примечание.

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО НОРМАТИВНЫМ ДОКУМЕНТАМ:

1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004

2. Справочник «Химический состав пищевых продуктов» под ред. И.М. Скурихина 1987 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 – йодированная соль, морская рыба,обогащенный хлеб "Прибрежный"

Директор МУП "Столовая №1
г. Ростова-на-Дону" **Л.А. Губарева**

Директор
МБОУ "Лицей № 69" **В.В. Яровой**