СОГЛАСОВАНО: **УТВЕРЖДАЮ:**

Руководитель
Управления « Роспотребнадзора »
по Ростовской области
М.Ю. Соловьев /В.В.Ковалев/

Директор М У П «Столовая №1
г.Ростова-на –Дону»
_____ Л.А.Губарева

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ КОМПЛЕКСНЫХ ОБЕДОВ ЛЬГОТНОГО ПИТАНИЯ НА СУММУ 43 руб. 00 коп.
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7 до 11 ЛЕТ

на 2014 год

Рец. Сб.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины мг		Минеральные вещества			Энергетическая ценность кн/ккал/	Цена руб
						B1	B2	C	Ca	P		
					1ая неделя							
					1-ый день							
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.2	2.4	12.4	-	-	-	-	-	115	6-00
413	Сосиска отварная	50	13.1	14.9	1.6	-	-	-	-	-	166	17-54
469	Каша пшеничная с маслом сливочным	130/ 5	2.4	4.0	33.8	-	-		-	-	273	6-28
	Икра кабачковая	50	1.2	0.7	3.5	-	-	-	-	-	40	4-80
632	Компот из свежих яблок	200		-	15.3						112	4-19
	Хлеб пшеничный	50	4.0	1.5	28.3	0.05	0.03	-	7.1	-	245	1-55
66	Сдоба обыкновенная	1/50	4.8	3.9	36	-	-		-	-	195	2-64
	итого		27.7	27.4	131	0.05	0.03	21.6	7.1		1146	43-00
					2-ой день							
110	Борщ с капустой и картофелем	200	1.8	4.2	10.1	-	-	-	-	-	116	6-29
431	Биточки из говядины	50	8.7	8.2	5.0	0.07	0.08	-	-	-	155	20-31
508	Каша гречневая с маслом сливочным	120/ 5	5.8	5.2	28.5	-	-	-	-	-	173	7-26
75	Икра свекольная	33		1.2	3.8	14.5	-		6.6	-	74	2-68
685	Чай с сахаром	200		-	15	-	-	0.4	-	-	57	1-55
779	Булочка молочная	50	6.1	6.1	30.6	-	-	-	-	-	187	3-37
	Батон домашний	50	4.0	1.5	28..3	0.06	0.02	-	0.6	0.36	245	1-54
	ИТОГО		26.4	26.4	121.3	14.63	0.1	0.4	7.2	0.36	1007	43-00
					3- день							

	и картоф. С бобовыми	200	2.4	5.2	13.1	-	-	-	-	-	115	7-06
	Рыба\хек\тушенаи в томате с овощами	50\50	15.7	14.5	15.2	-	-	-	-	-	122	19-55
	Картофельное пюре	120	2.1	4.5	18.6	-	-	-	-	-	285	7-03
688	Пирожок печеный с повидлом	60	4.6	5.1	36.4	0.05	0.03	-	0.2	-	187	4-99
685	Чай с сахаром\ лимоном	200/7	-	-	15.3	-	-	-	-	-	67	2-83
	Хлеб пшеничный	50	4.8	1.5	28.3	0.05	0.03	-	0.2	-	245	1-54
	итого		29.6	30.8	126.3	0.1	0.06	3.5	0.4		1021	43-00
					4-ый день							
138	Суп картофельный .с крупой.\ с курицей	200/ 30	3.0	9.9	31.7	-	-	-	-	-	270	12-80
366	Запеканка из творога с\ маслом сл. и сахаром	100/5/15	24.3	21.8	58.2	0.1	0.41	-	-	-	415	27-58
685	Чай с сахаром	200			15.3						57	1-55
	Хлеб пшеничный	35	2.8	0.5	28.3	0.5	0.03	-	0.2	-	210	1-07
	итого		30.1	32.2	133.5	0.6	0.44		0.2		952	43-00
					5-ый день							
22	Щи из свежей капусты	200	3.3	4.5	12.1		-	-	-	-	166	6-87
408	Котлета рублен. куриная	60	12.7	9.8	14.7	-	-	-	-	-	189	17-04
203	Каша пшеная с маслом сливочн	100/5	1.8	6.7	10.8	-	-	-	-	-	235	4-56
40	Кисель из плодов или ягод	200		-	31.4	0.6	0.6	3.0	2.0	-	144	5-92
	Яблоко	110			22	0.04	0.03	9.9	0.2	-	88	7-07
	Хлеб пшеничный	50	4.8	1.5	28.3	0.05	0.03	-	0.2	-	245	1-54
	итого		22.6	22.5	109.3	0.69	0.66	12.9	2.6		1067	43-00
					6-ой день							
124	Суп из овощей	1/200	3.3	4.5	22.1	-	-	-	-	-	125	6-50
411	Жаркое по-домашнему	30 /100	16.8	18.1	31.1	0.13	0.18	-	-	-	415	27-02
57	Огурец соленый	1/25	0.3	1.5	3.0	0.04	0.01	2.0		-	52	3-75
	Компот из св. плодов	200			34						112	4-19
	Батон домашний	1/50	4.8	1.5	28.3	0.05	0.03	-	0.2	-	245	1-54
	итого		25.2	25.6	118.5	0.26	0.25	11.9	0.4		949	43-00
					2-ая неделя							
					1-ый день							
155	Суп с клецками	1/200	2.7	4.3	16.2	-	-	-	-	-	127	6-78

	з из говядины	25/ 100	10.6	16.4	30.7	0.1	0.48	-	-	-	223	27-27
	Салат из морской капусты	1/20	1.3	0.6	7.2	0.07	0.08	5.4		6.6	88	2-26
85	Чай с сахаром	200		-	15.3	-0.6	0.6	3.0	-	-	57	1-55
41	Булочка российская	1/ 60	6.1	3.1	32.6	0.1	0.3				288	3-60
	Хлеб пшеничный	50	4.8	1..5	24.3	0.05	0.03	-	0.2	-	245	1-54
	итого		25.5	25.9	126.3	0.92	1.49	8.4	0.2	6.6	1028	43-00
					2.ой день							
138	Суп карт с крупой\рис\	200	2.3	3.5	18.6	-	-	-	-	-	111	5-34
416	Тефтели рыбные с томатным соусом	85/50	12.9	8.7	16.2	-	-	-	-	-	131	14-56
472	Картофель отварной с маслом сливочным	100\ 5	2.1	4.5	18.6	-	-	-	-	-	290	8-91
	Зеленый горошек с т/ о	20	2.2								36	3-09
648	Сок фруктовый	200	-	-	22.1	-	-	-	-	-	118	6-19
705	Булочка сдобная с помадкой	50	4.3	11.2	35	4.5	0.08	0.2	0.9	-	203	3-37
	Батон домашний	50	4.6	1.5	28.3	0.06	0.02	-	0.6	0.36	245	1-54
	ИТОГО		28.4	29.4	133.7	4.56	0.1	0.2	1.5	0.36	1134	43-00
					3-ий день							
116	Борщ украинский	200	1.8	3.6	14.7	-	-	-	-	-	123	6-11
489	Цыплята тушеные в соусе с овощами	40\ 125	6.5	8.2	27	0.24	0.21			-	331	23-09
1ром ва	Сок фруктовый	1/200			22.5			0.2			140	9-78
122	Булочка дорожная	50	9..5	11.4	23.2	0.07	0.02	-	0.2	-	188	2-48
	Хлеб пшеничный	50	4.6	1.5	28.3	0.5	0.03	-	0.2	-	245	1-54
	итого		22.4	24.7	115.7	0-81	0.26	0.2	0.4		1027	43-00
					4-ый день							
201	Рассольник Ленинградский	200	1.7	2.8	12.7	-	-	-	-	-	163	6-93
393	Гуляш	30\ 30	13.3	15.4	23.5	-	-	-	-	-	196	24-25
508	Каша гречневая	120	1.8	3.9	29.1	-	-	-	-	-	226	5-72
81	Салат из квашенной капусты	25	1.9	1.1	4.9	-	-	-	-	-	67	2-85
85	Чай с сахаром	200		-	15.3	-					57	1-55
	Хлеб пшеничный	55	4.0	1.5	28.3	0.5	0.03	-	0.2	-	290	1-70
	ИТОГО		26.9	28.6	113.8	0.5	0.03	21.7	0.2		999	43-00

			5-ый день									
39	Суп карт с горохом	200	4.2	3.6	12.5	-	-	-	-	-	102	5-21
495	Котлета натуральная куриная	50	11.5	8.2	13.5	-	-	-	-	-	118	21-06
512	Вермишель отварная	100	0.7	3.2	22.0	-	-	-	-	-	219	5-06
	Помидор соленый	20		-	1.1		-	7.5	4.2	-	45	2-43
623	Компот из св. плодов	200			16.0			0.3	-		142	4-19
	Батон домашний	50	4.8	1.5	28.3	0.05	0.03	-	0.2	-	245	1-54
	Булочка домашняя	50	4.1	6.3	25				-	-	187	3-51
	итого		25.3	22.4	118.4	0.05	0.03	7.8	4.4		1058	43-0
			6-ой день									
111	Борщ со свежей капустой	200	3.3	4.1	15.6	-	-	-	-	-	132	6-29
478	Тефтели из говядины	60/30	18.9	18.1	34.6	0.23	0.2	-	-	-	281	23-42
	Картофельное пюре	100	2.1	3.8	22.8						190	5-66
85	Чай с сахаром	200			15.3	-	-	-	-	-	57	1-55
92	Корж молочный	75	4.8	8.3	48.4	-	-	-	-	-	288	5-08
	Хлеб пшеничный\ржаной	15\15	4.8	1.5	28.3	0.05	0.03	-	0.2	-	147	1-00
	итого		31.8	32.0	142.2	0.28	0.23		0.2		1095	43-00

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО НОРМАТИВНЫМ ДОКУМЕНТАМ:

1. СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ 1997 г.

2. СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ 2004 г.

3. СБОРНИК МУЧНЫХ И БУЛОЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ 1986 г.

В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ

ЗИМНИЙ ПЕРИОД : СВЕЖИЕ ФРУКТЫ; ОВОЩИ СОЛЕНЫЕ
ОСЕННИЙ ПЕРИОД: ОВОЩИ СВЕЖИЕ ;ФРУКТЫ СВЕЖИЕ.