

СОГЛАСОВАНО:
Зачесть

Руководитель

Управление Роспотребнадзора по Ростовской области



Е.В. Ковалев

Е.В. Ковалев

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 Сбор ник	Наименование блюд	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность ккал	Витамины			Минеральные в-ва			
							В1	В2	С	Ca	P		
	1 НЕДЕЛЯ												
	1 ДЕНЬ												
	Завтрак												
337	Яйцо вареное	40	6,3	5,8	0,3	73							
124	Каша гречневая жидкая молочная	200	8	11,4	21,6	256	0,04	0,15	1,3	22		1	
685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58						95	
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5		0,6	
	Итого завтрак		19	19	74	517	0,1	0,2	1	160		141	
	Обед												
140	Суп картофельный с макаронными 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	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	

Ван

	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5
	Итого обед		27,4	28,2	112,8	761,4	0,2	0,1	54,2	35,2	110,8
	2 ДЕНЬ										
	Завтрак										
362	Пудинг из творога запеченный со гущеным 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
	Итого завтрак		18,5	18,6	74,5	373	0,1	0,0		237,9	45,1
	Обед										
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 № 24	Свекла отварная с маслом 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
	Итого обед		26,7	26,7	106,8	799	0,2	0,1	56,4	25,0	92,8
	3 ДЕНЬ										
	Завтрак										
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
	Итого завтрак		18,6	18,6	74,4	586,6	0,1	0,2	1,3	367,5	44,5
	Обед										
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
	Итого обед		27,6	28,8	115,6	813,7	0,2	0,1	5,3	35,2	110,8

4 ДЕНЬ													
Завтрак													
337	Яйцо вареное	40	6,3	5,8	0,3	73						22	1
124	Каша манная молочная жидкая	200	4,8	9,1	21,5	222,0	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		19,1	19,2	73,8	558,4	0,1	0,2	1,3			288,3	140,5
Обед													
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			10,2	18
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				13,5	47,5
	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03				11,5	44,5
	Итого обед		27,6	28,9	115,2	853,7	0,2	0,1	54,2			35,2	110,0
5 ДЕНЬ													
Завтрак													
97	Сыр	10	6,4	9,3	0,06	73						88	
124	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая	200	6,6	6,8	17,4	230,0	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	0,1	0,0				11,5	44,5
	Итого завтрак		17,2	17,4	69,6	491,0	0,1	0,2	1,3			225,5	140,1
Обед													
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			10,2	18
631	Компот из свежих плодов	200	0,2		10,3	102	0,02	0,02	50,0			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
	Итого обед		27,7	28,9	113,7	854	0,2	0,1	54,2			35,2	110,0
6 ДЕНЬ													

	Батон домашний	50	4,0	1,3	37,1	130	0,08	0,03		11,5	44,5
	Итого обед		26,8	26,7	106,0	746	0,2	0,1	54,2	35,2	110,8
	2 ДЕНЬ										
	Завтрак										
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
	Итого завтрак		17,7	17,7	70,9	528	0,1	0,2	51,3	225,5	139,5
	Обед										
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
	Итого обед		26,9	27,0	108,1	804	0,2	0,0	1,1	25,0	92,8
	3 ДЕНЬ										
	Завтрак										
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
	Итого завтрак		16,8	16,8	67,3	512,7	0,1	0,2	1,3	137,5	140,1
	Обед										
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. Лапшиной, 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.

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
	2 ДЕНЬ										
	Завтрак										
362	Пудинг из творога запеченный со 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
	Обед										
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 № 24	Свекла отварная с маслом 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
	3 ДЕНЬ										
	Завтрак										
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
	Обед										
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

	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
	Итого обед		31,3	31,4	125,7	905,4	0,2	0,1	27,0	42,0	122,0
	5 ДЕНЬ										
	Завтрак										
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 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
	Итого завтрак		22,0	22,1	88,4	638,0	0,1	0,0	0,0	471,3	45,5
	Обед										
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	1
516	Макаронные изделия отварные	180	3,0	9,9	34,4	210	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
	Итого обед		29,1	29,0	116,4	844,7	0,2	0,1	27,0	42,0	123,0
	6 ДЕНЬ										
	Завтрак										
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 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
	Итого завтрак		22,4	22,4	89,6	623,5	0,1	0,2	1,3	354,3	139,5
	Обед										
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.