

Ген. директор АО "Ростовское школьное питание"



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для детей 12 лет и старше (ОВЗ)**

1 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
729	Суп молочный с макаронами № 120-2011	250	26,81	5,73	4,73	20,91	149,79
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	12,29	2,68	2,52	0	33,4
616	Хлеб йодированный	40	3,59	3,08	0,32	20,44	96
1090	Какао с молоком №382-2011	250	29,46	4,96	4	32,22	180
600	Яблоки (порциями)	120	17,98	0,48	0,48	11,76	54
	Итого	670	90,13	16,93	12,05	85,33	513,19
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
714	Салат из свежих огурцов № 20-15	100	20,37	0,76	6,94	2,47	67,24
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	250	13,4	1,7	4,89	13,48	100,34
1105	Биточки мясные № 268-2011	100	48,87	10,85	17,12	14,34	251,38
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	180	19,99	10,32	6,52	50,65	307,88
616	Хлеб йодированный	37	3,29	2,85	0,3	18,91	88,8
615	Хлеб Бородинский	30	2,69	2,04	0,39	12,21	62,1
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	230	17,57	0,56	0,08	14,62	61,7
	Итого	927	126,18	29,08	36,24	126,68	939,44
1 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
708	Икра свекольная № 75-2011	100	14,15	1,54	6,74	10,76	106,08
1098	Плов из птицы (филе) 60/180 № 291-15	240	70,95	19,26	15,67	47,71	403,15
616	Хлеб йодированный	34	3,06	2,62	0,27	17,37	81,6
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	1,97	0,1	0,02	9,52	36,77
	Итого	574	90,13	23,52	22,7	85,36	627,6
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
973	Салат из белокочанной капусты № 45-15	100	12,86	1,55	5,08	9,32	88,2
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	250	12,91	2,64	2,77	20,46	119,58
1137	Рыба (филе минтая) тушеная с овощами № 229-2011	120	47,11	11,08	6,24	5,97	110,85
1087	Пюре картофельное № 312-15	200	35,05	4,21	6,25	26,28	181,13
616	Хлеб йодированный	49	4,4	3,77	0,39	25,04	117,6
615	Хлеб Бородинский	45	4,05	3,06	0,58	18,31	93,15
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	250	9,8	0,43	0,35	23,81	112,46
	Итого	1014	126,18	26,74	21,66	129,19	822,97
1 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	100	19,74	0,8	1	2,6	14
1107	Котлеты мясные (особые) № 269-2011	100	49,2	10,95	16,93	12,6	243,26
801	Каша пшеничная рассыпчатая № 302-11	180	16,18	7,93	6,83	45,6	279,89
616	Хлеб йодированный	34	3,04	2,62	0,27	17,37	81,6

682	Чай с сахаром № 376-2011	200	1,97	0,1	0,02	9,52	36,77
	Итого	614	90,13	22,4	25,05	87,69	655,52
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	100	21,73	0,98	6,44	3,83	74,8
754	Суп картофель, с бобовыми № 102-11	250	11,5	5,08	5,33	19,45	147,83
643	Птица, тушеная в соусе № 290-15	120	51,96	18,93	14,18	3,28	216,98
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	230	26,34	8,04	6,56	47,57	281,63
616	Хлеб йодированный	40	3,59	3,08	0,32	20,44	96
615	Хлеб Бородинский	26	2,34	1,77	0,34	10,58	53,82
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	250	8,72	0,57	0	24,73	97,63
	Итого	1016	126,18	38,45	33,17	129,88	968,69

1 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1114	Запеканка из творог, с морк, с соусом молоч, № 224-2011	200	67,24	14,93	12,33	38,2	319,71
616	Хлеб йодированный	48	4,31	3,7	0,38	24,53	115,2
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	3,58	0,16	0,03	11,82	46,65
600	Яблоки (порциями)	100	15	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	598	90,13	19,19	13,14	84,35	526,56
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1053	Салат из свежих помидоров № 23-15	100	21,92	1,11	6,14	4,83	79,93
737	Щи из свежей капусты и картофеля №88-2011	250	13,73	1,69	6,1	9,24	98,56
1109	Тефтели из птицы с овощами Акт от 19,12,23	100	48,84	12,48	11,05	10,09	187,53
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	210	17,2	6,72	6,09	44,17	263,06
616	Хлеб йодированный	48	4,31	3,7	0,38	24,53	115,2
615	Хлеб Бородинский	30	2,69	2,04	0,39	12,21	62,1
1138	Компот из яблок и клубники	250	17,49	0,3	0,2	16,8	68,88
	Итого	988	126,18	28,04	30,35	121,87	875,26

1 неделя 5 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
776	Салат из белокач,капусты с зел,горошком № 45-11	60	9,93	1,01	3,06	5,7	53,7
878	Гуляш свиной 50/50 лопатка № 260-15	100	43,88	10,81	25,43	2,82	284,43
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	160	14,88	7,05	4,85	38,47	229,32
782	Масло (порциями) № 14-11	10	15,47	0,1	7,25	0,14	66,2
616	Хлеб йодированный	34	3,1	2,62	0,27	17,37	81,6
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,87	0,13	0,03	9,46	37,32
	Итого	564	90,13	21,72	40,89	73,96	752,57
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
714	Салат из свежих огурцов № 20-15	100	20,37	0,76	6,94	2,47	67,24
779	Рассольник ленинградский № 96-11	250	16,53	2,1	5,11	16,72	124,11
1131	Птица в соусе с томатом (бедро) № 367-2021	100	40,56	10,98	12,23	2,36	163,1
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	210	23,34	12,03	7,61	59,1	359,2
616	Хлеб йодированный	40	3,59	3,08	0,32	20,44	96
615	Хлеб Бородинский	30	2,69	2,04	0,39	12,21	62,1
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	250	19,1	0,61	0,09	15,89	67,06
	Итого	980	126,18	31,6	32,69	129,19	938,81

1 неделя 6 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	60	13,04	0,59	3,86	2,3	44,88
1111	Шницель мясной № 268-2011	90	43,99	9,77	15,4	12,91	226,24
594	Рис отварной № 304-2011	180	26,14	4,44	6,51	43,09	233,25

616	Хлеб йодированный	38	3,37	2,93	0,3	19,42	91,2
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	3,59	0,16	0,03	11,82	46,65
	Итого	618	90,13	17,89	26,1	89,54	642,22

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1053	Салат из свежих помидоров № 23-15	100	21,92	1,11	6,14	4,83	79,93
1113	Суп картофельный с рисом № 101-15	250	12,19	1,99	2,71	17,16	102,89
804	Мясо тушеное свин, № 256-11	100	43,5	10,76	25,44	2,47	282,85
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	20,61	6,29	5,13	37,22	220,41
616	Хлеб йодированный	30	2,69	2,31	0,24	15,33	72
615	Хлеб Бородинский	25	2,23	1,7	0,32	10,17	51,75
599	Сок (на порцию)	180	23,04	0,9	0,18	17,82	82,8
	Итого	865	126,18	25,06	40,16	105	892,63

2 неделя 1 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1089	Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011	250	43,49	7,05	11,83	48,87	328,68
862	Яйца вареные № 209-15	40	13,13	5,08	4,6	0,28	62,8
782	Масло (порциями) № 14-11	10	15,47	0,1	7,25	0,14	66,2
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	12,29	2,68	2,52	0	33,4
616	Хлеб йодированный	24	2,16	1,85	0,19	12,26	57,6
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	3,59	0,16	0,03	11,82	46,65
	Итого	584	90,13	16,92	26,42	73,37	595,33

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
714	Салат из свежих огурцов № 20-15	100	20,37	0,76	6,94	2,47	67,24
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	250	13,4	1,7	4,89	13,48	100,34
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011	100	43,53	12,52	2,31	7,46	98,25
801	Каша пшенная рассыпчатая № 302-11	180	16,18	7,93	6,83	45,6	279,89
616	Хлеб йодированный	45	4,04	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	31	2,82	2,11	0,4	12,62	64,17
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	7,84	0,34	0,28	19,05	89,96
600	Яблоки (порциями)	120	18	0,48	0,48	11,76	54
	Итого	1026	126,18	29,3	22,49	135,43	861,85

2 неделя 2 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1114	Запеканка из tvor, с морк, с соусом молоч, № 224-2011	200	67,24	14,93	12,33	38,2	319,71
616	Хлеб йодированный	33	2,92	2,54	0,26	16,86	79,2
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	1,97	0,1	0,02	9,52	36,77
600	Яблоки (порциями)	120	18	0,48	0,48	11,76	54
	Итого	553	90,13	18,05	13,09	76,34	489,68

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
973	Салат из белокочанной капусты № 45-15	100	12,86	1,55	5,08	9,32	88,2
761	Суп крестьянский с крупой № 98-11	250	10,68	2,17	5	13,8	109,17
1106	Плов из птицы (окорочек БК) 60/180 № 291-15	240	76,3	20,54	21,1	47,71	456,07
616	Хлеб йодированный	32	2,87	2,46	0,26	16,35	76,8
615	Хлеб Бородинский	24	2,19	1,63	0,31	9,77	49,68
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	180	6,28	0,41	0	17,8	70,29
600	Яблоки (порциями)	100	15	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	926	126,18	29,16	32,15	124,55	895,21

2 неделя 3 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
709	Икра морковная № 75-2011	110	15,59	1,55	7,41	9,56	107,98

1112	Котлеты рублен, из птицы с сметанным соусом № 295-11	100	44,86	13,27	7,7	10,77	167,46
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	200	22,21	11,46	7,25	56,28	342,09
616	Хлеб йодированный	43	3,88	3,31	0,34	21,97	103,2
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	3,59	0,16	0,03	11,82	46,65
	Итого	703	90,13	29,75	22,73	110,4	767,38

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1049	Помидоры натуральные свежие № 71-15	100	21,68	1,1	0,2	3,8	23
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	250	12,91	2,64	2,77	20,46	119,58
878	Гуляш свиной 50/50 лопатка № 260-15	100	43,88	10,81	25,43	2,82	284,43
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	180	14,74	5,76	5,22	37,86	225,48
616	Хлеб йодированный	50	4,49	3,85	0,4	25,55	120
615	Хлеб Бородинский	32	2,88	2,18	0,42	13,02	66,24
599	Сок (на порцию)	200	25,6	1	0,2	19,8	92
	Итого	912	126,18	27,34	34,64	123,31	930,73

2 неделя 4 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	70	13,82	0,56	0,7	1,82	9,8
865	Тефтели гов, со см,соусом № 279-15	100	49,29	8,45	13,26	10,75	193,29
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	20,61	6,29	5,13	37,22	220,41
616	Хлеб йодированный	44	3,94	3,39	0,35	22,48	105,6
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	2,47	0,12	0,03	11,9	45,96
	Итого	644	90,13	18,81	19,47	84,17	575,06

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	100	21,73	0,98	6,44	3,83	74,8
1113	Суп картофельный с рисом № 101-15	250	12,19	1,99	2,71	17,16	102,89
1031	Жаркое по-домашнему (св, лопатка) № 259-15	250	69,88	16,13	26,41	26,3	408,82
616	Хлеб йодированный	41	3,65	3,16	0,33	20,95	98,4
615	Хлеб Бородинский	30	2,69	2,04	0,39	12,21	62,1
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	210	16,04	0,51	0,07	13,35	56,33
	Итого	881	126,18	24,81	36,35	93,8	803,34

2 неделя 5 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
973	Салат из белокачанной капусты № 45-15	80	10,29	1,24	4,07	7,45	70,56
725	Птица в соусе с томатом №367-2021	100	57,22	10,98	12,23	2,36	163,1
801	Каша пшеница рассыпчатая № 302-11	180	16,18	7,93	6,83	45,6	279,89
616	Хлеб йодированный	40	3,57	3,08	0,32	20,44	96
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,87	0,13	0,03	9,46	37,32
	Итого	600	90,13	23,36	23,48	85,31	646,87

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
714	Салат из свежих огурцов № 20-15	100	20,37	0,76	6,94	2,47	67,24
754	Суп картоф, с бобовыми № 102-11	250	11,5	5,08	5,33	19,45	147,83
1137	Рыба (филе минтая) тушеная с овощами № 229-2011	120	47,11	11,08	6,24	5,97	110,85
1087	Пюре картофельное № 312-15	180	31,54	3,79	5,62	23,65	163,01
616	Хлеб йодированный	41	3,68	3,16	0,33	20,95	98,4
615	Хлеб Бородинский	30	2,69	2,04	0,39	12,21	62,1
812	Компот из яблок № 342-11	220	9,29	0,18	0,18	15,29	61,49
	Итого	941	126,18	26,09	25,03	99,99	710,92

2 неделя 6 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	80	17,38	0,78	5,15	3,06	59,84

878	Гуляш свиной 50/50 лопатка № 260-15	100	43,88	10,81	25,43	2,82	284,43
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	200	22,9	6,99	5,71	41,36	244,9
616	Хлеб йодированный	39	3,5	3	0,31	19,93	93,6
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	2,47	0,12	0,03	11,9	45,96
	Итого	669	90,13	21,7	36,63	79,07	728,73

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
776	Салат из белокач,капусты с зел,горошком № 45-11	100	16,56	1,68	5,09	9,5	89,5
779	Рассольник ленинградский № 96-11	250	16,53	2,1	5,11	16,72	124,11
1109	Тефтели из птицы с овощами Акт от 19,12,23	100	48,84	12,48	11,05	10,09	187,53
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	200	18,6	8,82	6,06	48,08	286,65
616	Хлеб йодированный	42	3,79	3,23	0,34	21,46	100,8
615	Хлеб Бородинский	30	2,69	2,04	0,39	12,21	62,1
1115	Кисель из ягод № 350-11	220	19,17	0,17	0,11	35,99	140,07
	Итого	942	126,18	30,52	28,15	154,05	990,76