

СОГЛАСОВАНО: *Врио*

Заместитель
Руководитель
Управление Роспотребнадзора по Ростовской
области



Е.В. Ковалев

УТВЕРЖДАЮ:

Директору МУП "Столовая №2 Ленинского района г.Ростова-на-Дону



С.А. Кебенко

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ КОМПЛЕКСНЫХ ОБЕДОВ
ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7 до 11 ЛЕТ
ВАРИАНТ ДИЕТЫ С МЕХАНИЧЕСКИМ И ХИМИЧЕСКИМ ЩАЖЕНИЕМ**

Сезон : зимне-весенний

Р-ра Сбор ник	Наименование блюд	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Витамины			Минеральные в-ва	
							ккал	В1	В2	С	Са
	1 НЕДЕЛЯ										
	1 ДЕНЬ										
	Завтрак										
337	Яйцо вареное	40	6,3	5,8	0,3	73				22	1
124	Каша гречневая жидкая молочная	200	8	11,4	21,6	256	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	0,08	0,03		11,5	44,5
	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 по сезону	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	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

	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 сгущенным 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			0,8
152	Биточки куриные паровые	80	6,20	7,4	8,5	190			6,4		
534	Капуста тушеная	150	3,35	4,8	7,3	56					
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			0,8
136	Биточки рыбные	80	10,2	2,4	6,9	101					
520	Пюре картофельное	150	3,2	8,3	21,6	189					
	Овощи по сезону	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

	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 по сезону	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