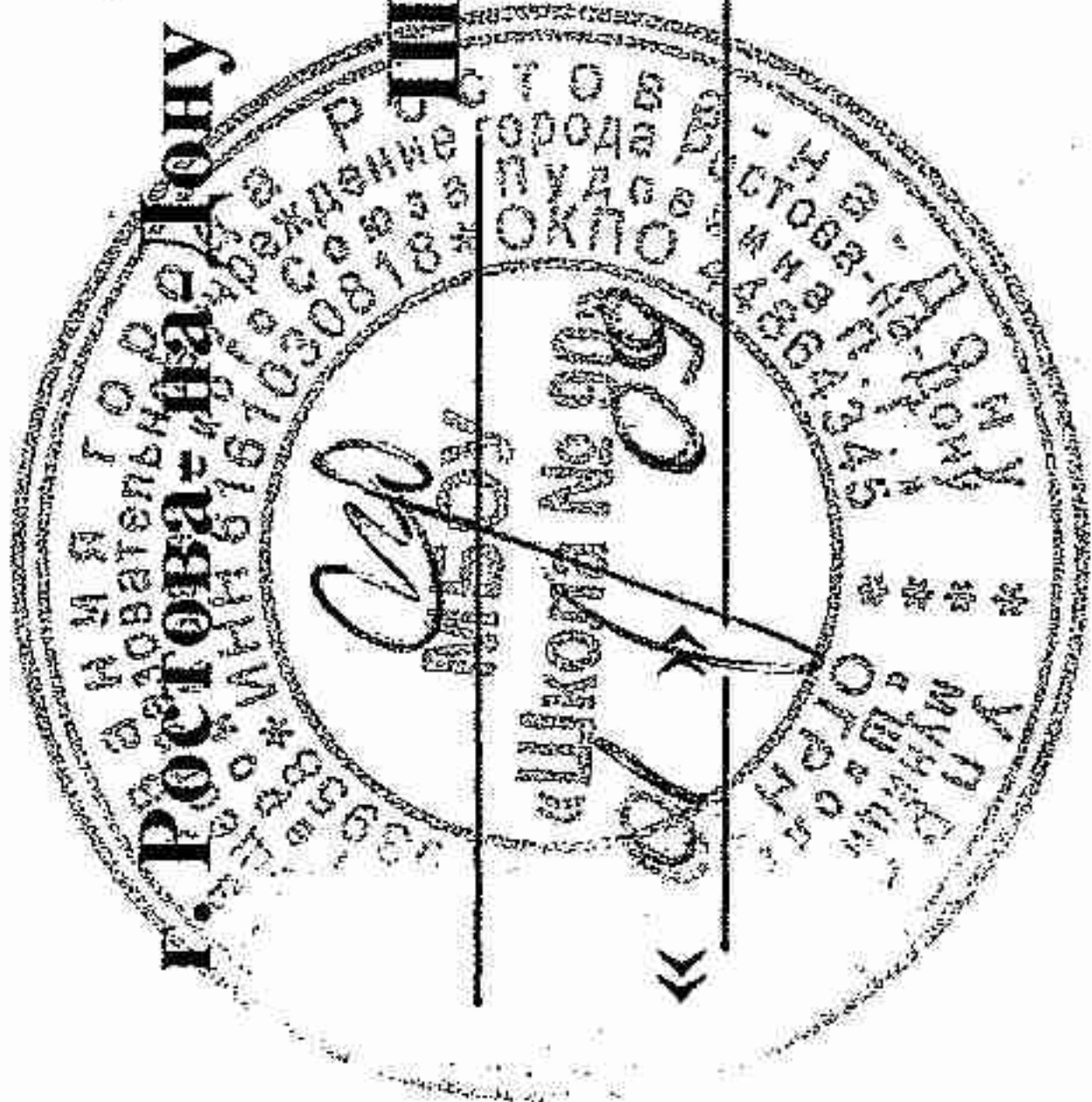


Согласовано:

Директор МБОУ «Школа №90»

Ворошиловского района



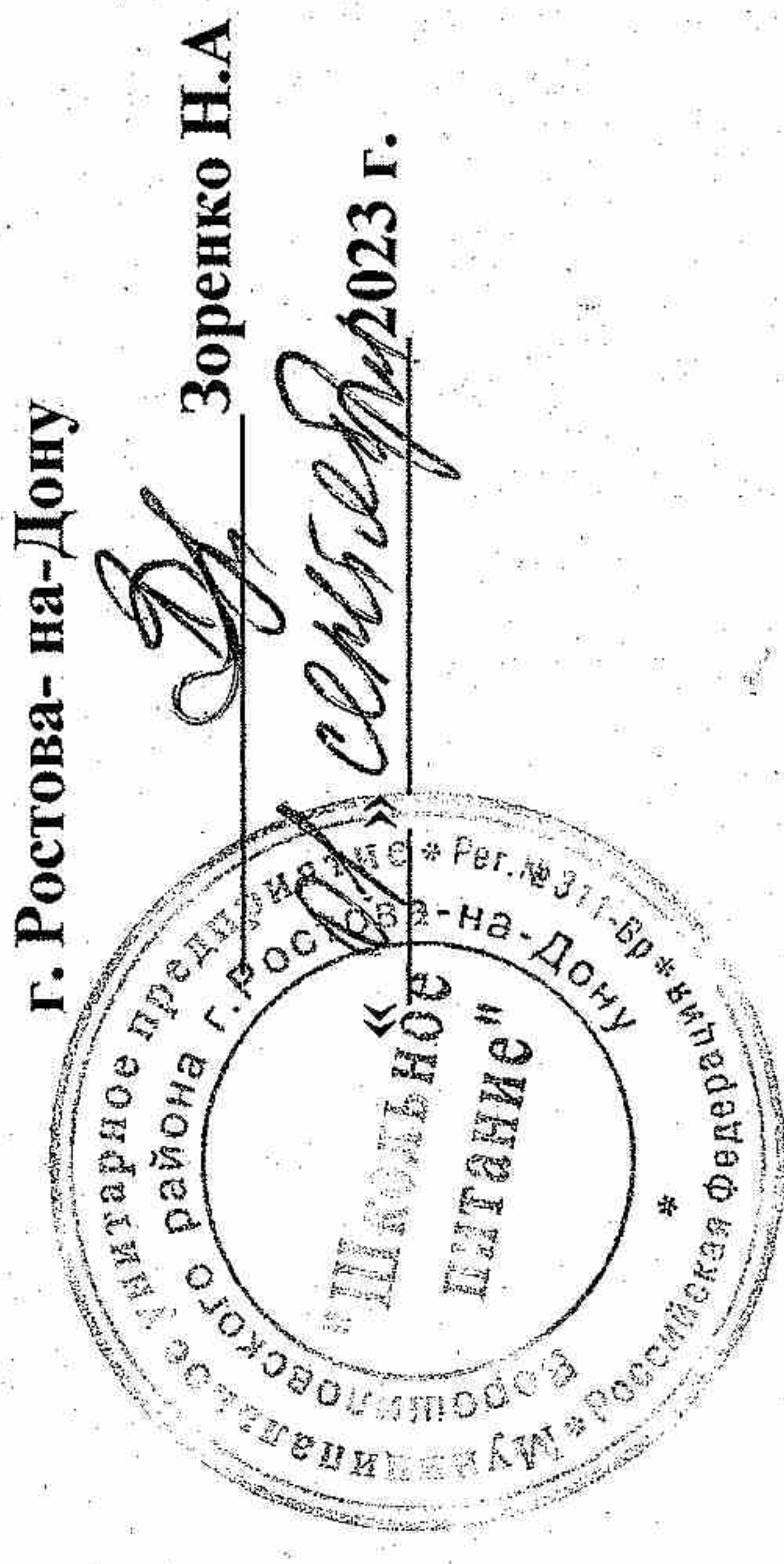
Шевякова Л. Г.

2023 г.

Утверждаю:

Директор МУП «Школьное питание»

Ворошиловского района



г. Ростова-на-Дону

Зоренко Н.А

2023 г.

Примерное 2-х недельное меню МУП «Школьное питание» на горячее питание

для учащихся с 5 по 11 класс, стоимостью 90 руб.13 коп. муниципальных школ

муниципальных школ Ворошиловского района

г. Ростова - на-Дону на 2023-2024 г.

осенний, зимний период.

2023 г.

День: вторник
Неделя: первая

Сезон: ОСЕННИЙ, ЗИМНИЙ

Возрастная категория: с 5 по 11 класс

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %				
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	
Комплекс: 2(завтрак)											
№14сб.2017г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	3			0,02
№315 сб2004г.	Запеканка рисов. с творогом(160/25)	180	11,8	15,35	43,47	368,2	139	167,63	19,98		0,55
№432сб.2017г.	Булочка " Алтайская"	40	4,2	2,49	24,86	127	5,5	9,0	4,2		0,35
№684,685 сб.2004г.	Напиток(чай с сах)	180	0,2	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4		0,28
таб. 24 сб. 1994г.	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	47,0					
	Итого:	510	16,68	25,11	91,76	662,24					
Прием пищи, наименование блюда											
№ рецептуры		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %				
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	
Комплекс: 4 (обед)											
№88, сб.2017г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	122	42,47	50,03	22,7		0,87
№487 сб2004г.	Птица отварная	100	15,7	8,9	0,4	144,0	59,78	80	22,2		3,63
№508 сб.2004	Каша ячневая	180	5,51	8,87	33,7	246,4	33,83	146,69	34,36		2,48
табл.24 сб.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,48	5,06	4,42	78	8,5	18,0	8,4		0,3
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	25	2,25	0,58	11,75	58,45	5,5	9,0	4,2		0,35
ГОСТ 2077 -88	Хлеб бородинский	25	1,5	0,3	13,15	57,5	11,5	53,0	12,5		1,6
№639 сб.2004г.	Напиток	180	0,4	0	57,8	132,8	0,16	0,16	1,4		0,28
	Итого:	810	27,840	28,010	131,220	839,1					

День: среда

Неделя: первая

Сезон: ОСЕННИЙ, ЗИМНИЙ

Возрастная категория: с 5 по 11 класс

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %							
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe				
	Комплекс: 2(завтрак)													
№280,330 сб. 2017 г.	Фрикадельки в соусе (55/50)	105	15,500	11,000	8,700	193	40,24	97,8	19,8	0,88				
№508 сб.2004	Каша пшеничная	180	7,38	11,16	45,9	322,2	33,83	146,69	34,36	2,48				
табл.24 сб.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,48	0,06	1,42	78	8,5	18,0	8,4	0,3				
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	30	2,7	0,69	14,1	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69				
№684,685 сб.2004г.	Напиток	180	0,2	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28				
таб. 24 сб. 1994г.	Фрукты свежие	80-100	0,4	0,4	26,1	47,0	11	9	2,2	30				
	Итого:	590	26,66	23,33	109,72	764,3								

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %						
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe			
	Комплекс: 4 (обед)												
№102 сб.2017г.	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	177	34,14	70,48	28,46	1,64			
№294сб 2017г.	Биточки руб.из птицы /филе/(60/40)	100	13,5	12,5	9,4	167,0	135,85	22,57	1,53	67,3			
№309 сб. 2017 г.	Макаронные отварные	180	6,790	5,15	43,310	246,96	14,92	49,56	11,49	1,15			
табл.24 сб.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	4,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3			
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	25	2,25	0,575	11,75	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35			
ГОСТ 2077 -88	Хлеб бородинский	25	1,5	0,3	13,15	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6			
№684,685 сб.2004г.	Напиток	180	0,4	0	57,8	132,8	0,16	0,16	1,4	0,28			
	Итого:	760	31,06	24,185	162,130	846,3							

День: четверг
Неделя: первая

Сезон: ОСЕННИЙ, ЗИМНИЙ

Возрастная категория: с 5 по 11 класс

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
Комплекс: 2(завтрак)										
№897 сб.2004г	Сыр твердый	20	5,3	5,3	5,4	72,0	8,5	18,0	8,4	0,3
311 табл.4 2004г	Каша молоч геркулес с сах250/10	260	7	8,25	45	242,5	139	167,63	19,98	0,55
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	30	2,7	0,69	14,1	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69
693 2004г	Напиток	180	3,88	3,1	20,18	118,6	0,16	0,16	1,4	0,28
таб. 24 сб. 1994г.	Фрукты свежие	80-100	15,2	13,06	14,7	90,5	11	9	2,2	30
	Итого:	590	34,08	30,40	99,38	593,74				
Прием пищи, наименование блюда										
№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %				
		Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	
Комплекс: 4 (обед)										
№82,2017г.	Борщ с капустой и картофелем	250	2,000	5,2	13,1	106	49,73	54,6	26,13	1,22
№478 сб. 2004г.	Запеканка картофельная с мясом	122/3	16,64	20,89	19,8	435,0	25,45	121,82	14,55	1,64
табл.24 сб.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	0,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	25	2,25	0,575	11,75	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35
ГОСТ 2077 -88	Хлеб бородинский	25	1,5	0,3	13,15	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6
№684,685 сб.2004г.	Напиток	180	0,2	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого:	810	23,01	27,04	71,72	717,53				

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенний, зимний

Возрастная категория: с 5 по 11 класс

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
Комплекс: 2(завтрак)										
№239/331 с6 2017г.	Тефтели рыбные (100/50)	150	14,87	12,93	17,64	241,9	25,45	121,82	14,55	1,64
№511 2004г	Рис отварной	180	4,5	7,3,6	46,26	273,6	82,61	27,03	0,55	22,5
табл.24 с6.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,48	0,06	4,42	78	8,5	18,0	8,4	0,3
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	30	2,7	0,69	14,1	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69
№684,685 с6.2004г.	Напиток(чай с сах)	180	0,2	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого:	530	22,75	13,70	95,92	717,6				
Прием пищи, наименование блюда										
№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %				
		Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	
Комплекс: 4 (обед)										
№99 с6 2017г	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	34,14	70,48	28,46	1,64
№ 260с6. 2017 г.	Птица тушен.в с/.соусе /филе/(50/50)	100	12,2	11,52	2,93	150,0	10,94	145,28	20,7	2,17
№508 с6.2004	Каша пшенная	180	7,7	8,42	44,6	329,4	33,83	146,69	34,36	2,48
табл.24 с6.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	0,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	25	2,25	0,575	11,75	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35
ГОСТ 2077 -88	Хлеб бородинский	25	1,5	0,3	13,15	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6
№684,685 с6.2004г.	Напиток	180	0,4	0	57,8	132,8	0,16	0,16	1,4	0,28
	Итого:	820	26,060	25,865	109,25	830,0				

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: ОСЕННИЙ, ЗИМНИЙ

Возрастная категория: с 5 по 11 класс

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %							
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe				
	Комплекс: 2(завтрак)													
№455/587 сб.2004	Котлета руб. с бел. капустой(70/30)	100	17,9	7,9	16	182	19,2	218,4	14,72	11,2				
№508 сб.2004	Каша пшеничная	180	7,38	11,16	45,9	322,2	33,83	146,69	34,36	2,48				
табл.24 сб.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	4,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3				
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	30	2,7	0,69	14,1	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69				
№684,685 сб.2004г.	Напиток (чай с сах)	180	0,2	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28				
№ 767 2004 г	Булочка ванильная	50	3,75	10,8	29,05	197,0	19,8	70	27,4	1,3				
	Итого:	600	32,35	30,63	122,97	831,9								
	Прием пищи,													
	наименование блюда													
	Комплекс: 4 (обед)													
№88 сб 2017г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,000	4,3	10	122	49,73	54,6	26,13	1,22				
№498 2004г.	Котлета руб.из птицы /филе/(60/40)	100	13,5	12,5	9,4	167,0	135,85	22,57	1,53	67,3				
№508 сб.2004	Каша ячневая	180	5,51	8,87	33,7	246,4	33,83	146,69	34,36	2,48				
табл.24 сб.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,48	0,06	4,42	78	8,5	18,0	8,4	0,3				
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	25	2,25	0,575	11,75	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35				
ГОСТ 2077 -88	Хлеб бородинский	25	1,5	0,3	13,15	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6				
№684,685 сб.2004г.	Напиток	180	0,2	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28				
таб. 24 сб. 1994г.	Фрукты свежие	80-100	0,6	0,6	14,7	70,5	11	9	2,2	30				
	Итого:	920	26,040	27,223	110,620	853,8								

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенний, зимний

Возрастная категория: с 5 по 11 класс

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %							
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe				
	Комплекс: 2 (завтрак)													
№294 сб.2017г.	Биточки руб. из птицы	100	17,16	10,17	14,4	227,5	135,85	22,57	1,53	67,3				
№ 508 сб.2004 г.	Каша гречневая	180	8,9	18,7	51,12	363,6	30,56	230,28	32,8	2,44				
табл24 сб.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	0,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3				
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	30	2,7	0,69	14,1	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69				
№684,685 сб.2004г.	Напиток	180	0,063	0,02	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28				
	Итого:	550	29,243	29,640	93,540	721,8								
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %							
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe				
	Комплекс: 4 (обед)													
№96 сб.2017г.	Рассольник ленин. Или суп крестьян.	250	2,52	6,36	14,98	134,06	35,88	70,48	28,46	1,64				
№279,331сб.2017	Тефтели кур. (2- вариант) 60/50	110	6,96	16,11	11,61	223,0	25,85	101,61	18,29	1,81				
№309 сб. 2017 г.	Макароны отварные	180	6,790	5,15	43,310	246,96	14,92	49,56	11,49	1,15				
табл24 сб.1994г.	Овощи по сезону	20-60	1,14	2,36	4,6	78,0	8,5	18,0	8,4	0,3				
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	25	2,25	0,575	11,75	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35				
Гост 2077-88	Хлеб бородинский	25	1,4	0,27	12,35	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6				
№684,685 сб.2004г.	Напиток	180	0,2	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28				
	Итого:	830	21,260	30,843	112,100	851,95								

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: ОСЕННИЙ, ЗИМНИЙ

Возрастная категория: с 5 по 11 класс

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %							
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe				
	Комплекс: 2 (завтрак)													
№291 сб.2017г.	Плов из птицы (50/150)	200	16,2	15,8	36,2	358,0	59,78	80	22,2	3,63				
табл24 сб.1994г.	Овощи по сезону	20-60	1,14	5,34	4,62	78	8,5	18,0	8,4	0,3				
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	30	2,7	0,69	14,1	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69				
№382 сб.2017г.	Напиток	180	3,88	3,1	20,18	118,6	116,2	31	1,03	22,12				
№767 сб.2004г.	Булка домашняя	50	3,95	4,25	29,05	171,5	19,8	70	27,4	1,3				
	Итого:	520	27,87	29,18	104,15	796,24								
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %							
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe				
	Комплекс: 4 (обед)													
№82 сб. 2017г.	Борщ с капустой и картофелем	250	2,000	5,2	13,1	106	49,73	54,6	26,13	1,22				
№297 сб.2017г.	Фрикадельки из филе60/40	100	13,64	14,92	6,76	216,3	119,46	17,35	1,35	26,8				
№ 508 сб.2004г.	Каша пшеничная	180	7,7	9,42	44,6	329,4	59,99	125,32	39,44	1,49				
табл24 сб.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,42	0,06	0,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3				
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	25	2,25	0,575	11,75	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35				
Гост 2077-88	Хлеб бородинский	25	1,4	0,27	12,35	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6				
акт отработ от20.08.22	Напиток	180	0,144	0,144	25,09	103,1	11,1	2,8	1,4	0,28				
	Итого:	815	27,554	30,589	114,07	877,33								

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенний, зимний

Возрастная категория: с 5 по 11 класс

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %							
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe				
	Комплекс: 2 (завтрак)													
№487 сб.2004г.	Птица отварная	100	15,7	8,9	0,4	144,0	59,78	80	22,2	3,63				
№ 511 сб.2004 г.	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,26	273,6	30,56	230,28	32,8	2,44				
табл24 сб.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,48	0,06	1,02	78	8,5	18,0	8,4	0,3				
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	30	2,7	0,69	14,1	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69				
№684,685 сб.2004г.	Напиток	180	0,2	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28				
	Итого:	550	23,58	17,03	75,28	619,7								

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг. %						
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe			
	Комплекс: 4 (обед)												
№103сб.2017г	Суп картофельный с вермишелью	250	2,900	2,5	21,000	120	26,7	55,98	22,78	0,88			
№388 сб. 2004 г.	Котлета рыбная (80/30)	110	10,4	9,04	10,16	181,8	180,7	217,92	25,98	0,55			
№5108 сб. 2004 г.	Каша гречневая	180	8,9	7,4	51,12	303	82,61	27,03	0,55	22,5			
табл24 сб.1994г.	Овощи по сезону	20-60	0,48	0,06	1,02	78,0	8,5	18,0	8,4	0,3			
ТУ9115-001-12123357	Хлебный батон	25	2,25	0,575	11,75	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35			
Гост 2077-88	Хлеб бородинский	25	1,4	0,27	12,35	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6			
№684,685 сб.2004г.	Напиток	180	0,2	0,018	13,5	54,0	11,1	2,8	1,4	0,28			
	Итого:	830	26,530	19,863	120,900	852,73							

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенний, зимний

Возрастная категория: с 5 по 11 класс

Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества						
		Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe			
Комплекс: 2 (завтрак)												
№279 сб.2017	110	6,96	16,11	11,61	223,0	25,85	101,61	18,29	1,81			
№309 сб. 2017 г.	180	6,790	5,15	43,310	246,96	14,92	49,56	11,49	1,15			
табл24 сб.1994г.	20-60	0,42	0,06	4,42	6,6	8,5	18,0	8,4	0,3			
ТУ9115-001-12123357	30	2,7	0,69	14,1	70,1	11,0	37,0	14,5	0,69			
№692 2004г	180	3,5	2,7	18,24	107,9	90	14	0,15	22			
табл24 сб.1994г.	80-100	0,4	0,4	0,8	47,0	11	9	2,2	30			
Итого:	660	20,77	25,11	92,48	701,56							

Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества						
		Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe			
Комплекс: 4 (обед)												
№99 сб.2017г.	250	1,59	4,99	9,15	95,25	42,68	88,1	35,58	2,05			
№478 сб. 2004 г.	122/3	16,64	20,89	19,8	435	25,45	121,82	14,55	1,64			
табл24 сб.1994г.	20-60	0,48	0,06	4,42	78,0	8,5	18,0	8,4	0,3			
ТУ9115-001-12123357	25	2,25	0,575	11,75	58,45	5,5	9,0	4,2	0,35			
Гост 2077-88	25	1,4	0,27	12,35	57,5	11,5	53,0	12,5	1,6			
№684,685 сб.2004г.	180	0,4	0	57,8	132,8	11,1	2,8	1,4	0,28			
Итого:	665	22,76	26,785	115,27	856,98							

