

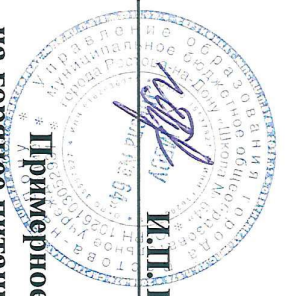
Всего 90 руб.

СОГЛАСОВАНО:
Директор

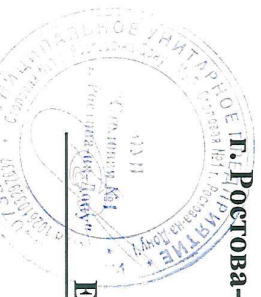
УТВЕРЖДАЮ:
Директор

МБОУ "Школа № 64"

**МУП "Столовая № 1
г. Ростова-на-Дону"**



И.П. Пономарева



Е.Г. Макарова

**Примерное 2-х недельное меню МУП "Столовая №1 г. Ростова-на-Дону!"
на горячее питание для обучающихся из малообеспеченных семей (5-11 классы), обед
90 руб. 13 коп.; и для обучающихся из семей лиц, призванных на военную службу по
мобилизации ВС РФ на сумму 90 руб. 13 коп.**

на 2024 год

Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в	№ рен.
		Б	Ж	У		В1	В2	С		
День 1/неделя 1: Понедельник										
<i>Обед</i>										
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной 200/10	210	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	39,78	82М
Биточки мясные	100	11,70	49,70	12,00	370,90	0,32	0,09	3,80	10,50	268М
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	177/302 М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	730	26,53	62,12	102,67	911,20	0,65	0,27	12,37	86,76	
День 2/неделя 1: Вторник										
<i>Обед</i>										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	0,05	6,60	23,36	103М
Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,05	3,73	39,07	229М
Пюре картофельное	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,16	0,13	21,70	44,30	312М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	820	19,68	14,20	81,32	549,10	0,36	0,41	32,23	135,43	

День 3/неделя 1: Среда												
Обед												
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102М		
Птица отварная (запеченная)	100	21,32	23,47	0,45	297,70	0,03	0,14	21,30	50,88	288/293		
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/207		
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М		
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК		
Итого за Обед	720	35,44	34,27	81,14	785,24	0,32	0,24	28,79	112,62			
День 4/неделя 1: Четверг												
Обед												
Пи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	0,04	12,62	39,40	88/92М		
Тертлеги из пштыцы (1-ый вариант)	100	12,44	18,55	7,33	247,20	0,03	0,10	0,89	44,00	ТТК		
Картофель отварной (запеченый)	180	3,43	5,18	27,61	170,82	0,18	0,11	25,20	17,57	310М		
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М		
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М		
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК		
Итого за Обед	820	20,75	29,27	86,62	701,62	0,33	0,28	48,74	135,67			
День 5/неделя 1: Пятница												
Обед												
Рассолыник "Ленинградский"	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	23,32	96М		
Птица, тушеная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	0,08	1,40	38,90	290М		
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	302М		
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М		
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК		
Итого за Обед	720	26,78	22,67	94,43	693,10	0,41	0,27	8,13	98,70			
День 6/неделя 1: Суббота												
Обед												
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00			
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	21,36	101М		
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08	256М		

Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/307
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	820	22,93	37,01	83,00	760,54	0,47	0,33	6,97	74,94	
Итого за неделю в среднем обед	772	25,35	33,26	88,20	733,47	0,42	0,30	22,87	107,35	
День 1/неделя 2: Понедельник										
Обед										
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	39,78	82М
Фрикадельки (из птицы), с соусом	100	12,44	18,55	7,33	247,22	0,03	0,10	0,90	44,00	297М
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302М
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	820	25,02	29,61	120,94	861,82	0,29	0,24	20,34	150,42	
День 2/неделя 2: Вторник										
Обед										
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	1,19	3,93	4,87	61,00	0,03	0,03	7,90	28,70	98М
Плов из филе птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	740	22,67	14,46	86,68	571,46	0,24	0,20	24,43	99,49	
День 3/неделя 2: Среда										
Обед										
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	0,05	6,60	23,36	103М
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08	256М
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04	302М
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349М

Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	720	21,64	37,03	101,91	838,00	0,52	0,19	7,67	111,26	

День 4/неделя 2: Четверг

<i>Обед</i>										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	21,36	101М
Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,71	0,43	0,17	7,72	32,79	259М
Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	762,00	19,88	37,16	67,90	693,11	0,56	0,39	17,32	85,95	

День 5/неделя 2: Пятница

<i>Обед</i>										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102М
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,05	3,73	39,07	229М
Пюре картофельное	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,16	0,13	21,70	44,30	312М
Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М
Булочка "Росейская"	60	2,91	1,69	16,05	112,00	0,04	0,02	0,03	9,20	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	902	24,89	17,84	96,84	687,10	0,49	0,44	33,12	158,51	

День 6/неделя 1: Суббота

<i>Обед</i>										
Рассолыник "Ленинградский"	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	23,32	96М
Тертели из птицы (1-ый вариант)	100	12,44	18,55	7,33	247,20	0,03	0,10	0,89	44,00	ТТК
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302М
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349М
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	720	24,79	29,34	111,97	817,60	0,29	0,23	8,49	117,96	
Итого за неделю в среднем обед	777	23,15	27,57	97,71	744,85	0,40	0,28	18,56	120,60	

Итого за обед	291,00	364,98	1115,42	8869,89	4,93	3,49	248,60	1367,71		
----------------------	---------------	---------------	----------------	----------------	-------------	-------------	---------------	----------------	--	--

Среднее значение за обед	24,25	30,42	92,95	739,16	0,41	0,29	20,72	113,98
Выполнение СанПиН 2020	0,27	0,33	0,24	0,27	0,29	0,18	0,30	0,09
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 11 лет и старше по проекту СанПиН 2020	90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	1,60	70,00	1200,00
Распределение ЭЦ			Норма					
	Обед	0,27	30-35%					