

СОГ ЛАСОВАНО
Директор

МБОУ "Школа № 64"

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор

АО "Столовая № 1
г. Ростов-на-Дону"

И. П. Пономарева

И.А. Кисленко

Примерное 2-х недельное меню АО "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, обед на сумму 90 руб. 13 коп; и для детей из многодетных семей, обучающихся по очной форме обучения в муниципальных образовательных организациях обед на сумму 90 руб. 13 коп.

На 2025 год

Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)
		Б	Ж	У		В1	В2	С	
День 1/неделя 1. Понедельник									

Обед									
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	39,78
Биточки мясные	100	11,70	49,70	12,00	370,90	0,32	0,09	3,80	10,50
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78
Чай с лимоном 200/7	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60
Итого за Обед	720	26,53	62,12	102,67	911,20	0,65	0,27	12,37	86,76
День 2/неделя 1: Вторник									

Обед									
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	0,05	6,60	23,36
Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,05	3,73	39,07
Пюре картофельное	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,16	0,13	21,70	44,30
Чай с лимоном 200/7	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60
Итого за Обед	720	18,57	14,10	77,82	529,10	0,34	0,24	32,06	125,43
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
Птица отварная (запеченная)	100	21,32	23,47	0,45	297,70	0,03	0,14	21,30	50,88

Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60
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									
Закуска из овощей по сезону	100	2,37	0,10	22,86	185,30	0,03	0,04	5,67	59,22
Шницель из свинины (или квашеной) - капуста с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	0,04	12,62	39,40
Тефтели из птицы (1-ый вариант)	100	12,44	18,55	7,33	247,20	0,03	0,10	0,89	44,00
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60
Итого за Обед	820	25,05	29,07	109,03	888,10	0,26	0,23	19,21	208,36

День 5/неделя 1: Пятница

Обед									
Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	23,32
Птица, тушеная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	0,08	1,40	38,90
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60
Итого за Обед	720	26,84	22,67	94,63	695,10	0,41	0,27	10,93	101,80

День 6/неделя 1: Суббота

Обед									
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	21,36
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80
Чай фруктовый	200	0,18	0,00	1,53	7,74	0,00	0,00	0,12	8,37
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60
Итого за Обед	720	21,93	36,89	66,03	688,28	0,45	0,16	6,89	62,21

Обед										
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	21,36	
Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,71	0,43	0,17	7,72	32,79	
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	
Итого за Обед	640	18,77	37,06	64,40	673,11	0,54	0,22	17,15	75,95	
День 5/неделя 2: Пятница										

Обед										
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,05	3,73	39,07	
Пюре картофельное	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,16	0,13	21,70	44,30	
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	
Булочка слоеная	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	
Итого за Обед	780	23,78	17,74	93,34	667,10	0,47	0,27	32,95	148,51	
День 6/неделя 1: Суббота										

Обед										
Рассольник "Ленинградский"	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	23,32	
Тефтели из птицы (1-ый вариант)	100	12,44	18,55	7,33	247,20	0,03	0,10	0,89	44,00	
Каша расщепчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	
Итого за Обед	720	24,76	29,20	99,29	765,00	0,28	0,22	10,42	117,98	
Итого за неделю в среднем обед	737	22,77	27,52	94,43	729,42	0,39	0,22	18,83	117,27	

Итого за обед	291,00	364,22	1097,88	8873,51	4,77	2,75	223,21	1400,79	
Среднее значение за обед	24,25	30,35	91,49	739,46	0,40	0,23	18,60	116,73	
Выполнение СанПин 2020	0,27	0,33	0,24	0,27	0,28	0,14	0,27	0,10	
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			
	Обед	0,27	Норма 30-35%