

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МУП "Столовая № 1
г. Ростова-на-Дону"



Л.А Губарева

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.
для муниципальных общеобразовательных школ Октябрьского и Железнодорожного районов.
на 2023 год

День/неделя: Понедельник-1											
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С		
Обед											
	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	14,33	20,33	23,40
82М	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	3,80	9,92	11,93	153,75	0,05	0,09	8,68	127,50	193,93
268М	Котлеты, биточки, шницели	100	12,34	12,53	10,99	180,13	0,05	0,11	0,20	42,84	112,17
302М	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,49	7,31	61,37	403,00	0,21	0,14		177,84	262,50
376М	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03	11,10	2,80
	Батон "Домашний"	40	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	38,04	26,00
	Итого за Обед	885	30,00	30,77	132,77	924,88	0,43	0,50	24,04	417,66	620,80
День/неделя: Вторник-1											
Обед											
	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	14,33	20,33	23,40
103М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,07	7,00	24,72	159,00	0,13	0,08	2,98	72,67	137,28
229М	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17,50	13,28	6,44	189,44	0,06	0,07	0,81	131,78	291,32
128М	Картофельное пюре	180	3,91	7,54	38,06	287,80	0,12	0,24	3,55	132,99	97,10
376М	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03	11,10	2,80
	Батон "Домашний"	40	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Итого за Обед	885	28,85	28,83	117,71	824,24	0,43	0,55	22,51	386,92	577,90
День/неделя: Среда-1											
Обед											
102М	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	26,54	188,25	0,14	0,11	5,87	122,68	123,10
291М	Плов из филе птицы	200	22,28	24,12	52,83	548,30	0,19	0,32	0,00	220,50	420,30

338М	Фрукты по сезону	100	0,40	0,20	9,80	47,00	0,04	0,05	15,00	26,00	11,00
377М	Чай с сахаром с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	4,40
	Батон "Домашний"	40	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Итого за Обед	812	31,50	30,40	134,05	949,55	0,43	0,48	24,50	401,42	584,80

День/неделя: Четверг-1

Обед											
88М	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	8,96	7,90	89,75	0,01	0,05	15,78	167,75	147,00
278М	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100	16,73	14,48	13,91	245,56	0,31	0,19		70,99	321,47
309М	Макаронные изделия отварные	180	8,62	5,42	71,73	352,14	0,03	0,21		78,88	56,60
376М	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03	11,10	2,80
338М	Фрукты по сезону	100	0,40	0,20	9,80	47,00	0,04	0,05	7,00	26,00	11,00
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Обед	885	28,91	29,32	126,28	834,05	0,42	0,56	22,81	360,52	568,87

День/неделя: Пятница-1

Обед											
	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	14,33	20,33	23,40
96М	Рассольник "Ленинградский"	250	6,13	8,23	17,20	210,50	0,13	0,11	4,19	149,75	309,50
290М	Птица (филе) тушеная в соусе	100	14,47	15,97	33,00	194,00	0,08	0,04	0,85	40,03	137,79
128М	Картофельное пюре	180	3,91	7,54	38,06	287,80	0,12	0,24	3,55	132,99	97,10
376М	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03	11,10	2,80
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Обед	885	27,00	32,20	114,99	815,90	0,42	0,56	22,95	360,00	600,59
	Итого за неделю в среднем обед	870	29,25	30,30	125,16	869,72	0,43	0,52	23,36	385,30	590,59

День/неделя: Понедельник-2

Обед											
	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	8,33	20,33	23,40
82М	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	3,80	9,92	11,93	153,75	0,05	0,09	7,39	127,50	193,93

239M	Тефтели рыбные в соусе	100	13,34	12,16	10,46	155,56	0,20	0,11	56,72	164,33
304M	Рис отварной	180	9,38	6,45	44,02	301,28	0,03	0,06	16,38	113,13
342, 349M	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,01	0,01	0,90	30,00
338M	Фрукты по сезону	100	0,40	0,20	9,80	47,00	0,04	0,05	26,00	11,00
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		5,80	30,00
	Итого за Обед	970	29,51	29,32	115,74	835,79	0,43	0,48	23,63	565,79

День/неделя: Вторник-2

Обед										
98M	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	1,48	4,92	6,09	76,25	0,24	0,16	10,88	164,30
291M	Плов из филе птицы	200	23,67	24,12	75,90	589,05	0,17	0,32	1,84	420,30
377M	Чай с сахаром с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	4,40
338M	Фрукты по сезону	100	0,40	0,20	9,80	47,00	0,04	0,05	7,00	11,00
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	30,00
	Итого за Обед	812	27,00	29,50	114,92	813,90	0,49	0,53	22,55	630,00

День/неделя: Среда-2

Обед										
114M	Суп лапша домашняя	250	4,64	5,43	7,20	92,60	0,08	0,21	19,16	151,75
295M	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	13,30	16,37	43,10	301,60	0,16	0,17	0,94	153,10
302M	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,40	28,88	265,50	0,14	0,10		254,35
342, 349M	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,01	0,01	0,90	4,40
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	30,00
	Итого за Обед	770	27,00	27,60	114,91	813,90	0,43	0,49	21,00	593,60

День/неделя: Четверг-2

Обед										
102M	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	26,54	188,25	0,14	0,11	3,45	123,10
260M	Гуляш	100	9,66	14,72	3,21	391,87	0,03	0,03	11,80	161,92
171M	Каша пшеничная рассыпчатая	180	10,40	7,35	72,66	210,68	0,22	0,18	2,92	287,18

377М	Чай с сахаром с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00		0,16	2,83	14,20	4,40
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Обед	792	27,00	27,60	125,53	892,40	0,42	0,48	21,00	399,67	606,60
День/неделя: Пятница-2											
Обед											
101М	Суп картофельный с крупой (рис)	250	4,86	6,25	15,71	85,75	0,08	0,25	11,54	67,24	119,46
234М	Биточки рыбные с соусом	150	14,36	13,09	26,40	321,73	0,16	0,15	6,60	126,12	300,87
310М	Картофель отварной	180	3,43	10,18	33,62	192,83	0,11	0,06		137,45	57,17
377М	Чай с сахаром с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	4,40
	Булочка "Российская"	60	2,91	1,69	16,05	112,00	0,04	0,02	0,03	9,20	28,10
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Обед	902	27,01	31,47	114,90	813,91	0,43	0,48	21,00	360,01	540,00
	Итого за неделю в среднем обед	849	27,50	29,10	117,20	833,98	0,44	0,49	21,83	374,62	587,20
Итого за обед											
			283,78	297,00	1211,78	8518,51	4,33	5,06	225,98	3799,63	5888,95
Среднее значение за обед											
			28,38	29,70	121,18	851,85	0,43	0,51	22,60	379,96	588,89
Выполнение СанПиН 2020											
			0,32	0,32	0,32	0,31	0,31	0,32	0,32	0,32	0,33
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	1800,00
Распределение ЭЦ					Обед		Норма				
					0,31	30-35%					