

СОГЛАСОВАНО
Директор

МАОУ "Школа № 74"

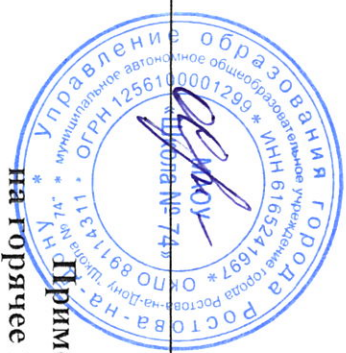
УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор

АО "Столовая № 1
г. Ростова-на-Дону"

О.И. Садилова



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)	№ рецеп.
		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	82М
Быточки 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	171/302М
Чай с лимоном 200/7	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 1
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	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 лимоном 200/7	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	ТТК1
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	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	202/30 9М
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	ТТК1
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	75М
Шн 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
Тефтели из птицы (1-ый вариант)	100	12,44	18,55	7,33	247,20	0,03	0,10	0,89	44,00	ТТК2
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04	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	ТТК1
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	96М
Птица, тушенная 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 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	ТТК1
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	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	202/30 9М
Чай фруктовый	200	0,18	0,00	1,53	7,74	0,00	0,00	0,12	8,37	54-19гн
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Обед	720	21,93	36,89	66,03	688,28	0,45	0,16	6,89	62,21	

[illegible]

Обед										
Суп картофельный с крупой	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 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	ТТК1
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	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 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М
Булочка сдобная	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	ТТК1
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	96М
Тфтели из птицы (1-ый вариант)	100	12,44	18,55	7,33	247,20	0,03	0,10	0,89	44,00	ТТК2
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/30 2М
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	ТТК1
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										
Среднее значение за обед	291,00	364,22	1097,88	8873,51	4,77	2,75	223,21	1400,79		
Выполнение СанПиН 2020	24,25	30,35	91,49	739,46	0,40	0,23	18,60	116,73		
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 11 лет и старше по проекту СанПиН 2020	0,27	0,33	0,24	0,27	0,28	0,14	0,27	0,10		
	90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	1,60	70,00	1200,00		

Распределение ЭЦ			
		Обед	Норма
		0,27	30-35%