

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор

АО "Столовая № 1
г. Ростов-на-Дону

И.А. Кисленко



На 2025 год

Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минераль- ные вещества (мг)	№ реч.
		Б	Ж	У		В1	В2	С		

День 1/неделя 1: Понедельник

Завтрак										
Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,77	3,71	19,40	130,85	0,04	0,04	8,54	39,78	1М
Сыр (порциями)	17	4,56	4,28	0,00	56,78	0,32	0,09	3,80	10,50	15М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Какао с молоком	200	3,97	3,20	25,78	144,00	0,00	0,00	0,03	11,10	382М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК 1
Итого за Завтрак	607	16,70	12,75	75,54	483,43	0,43	0,16	22,37	84,98	

День 2/неделя 1: Вторник

Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,13	3,13	5,20	54,22	0,09	0,05	6,60	23,36	
Плов из филе птицы 50/150	200	16,05	13,06	39,75	335,96	0,05	0,05	3,73	39,07	291М
Чай с сахаром	200	0,09	0,02	8,00	30,96	0,16	0,13	21,70	44,30	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Завтрак	540	20,27	17,37	73,51	525,94	0,34	0,24	32,06	125,43	

День 3/неделя 1: Среда

Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,13	3,13	5,20	54,22	0,18	0,06	4,66	34,14	
Котлеты (особые)	100	8,78	21,55	13,54	280,46	0,03	0,14	21,30	50,88	269М
Каша пшеничная, рассыпчатая	180	7,89	5,17	45,54	264,57	0,07	0,03	0,00	5,80	171/30 2М
Чай с сахаром	200	0,09	0,02	8,00	30,96	0,00	0,00	2,83	14,20	376М

Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Завтрак	620	20,89	31,03	92,84	735,01	0,32	0,24	28,79	112,62	

День 4/неделя 1: Четверг

Завтрак										
Запеканка из творога с морковью и соусом молочным 160/40	200	14,53	17,16	28,27	325,15	0,03	0,04	5,67	59,22	224M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Завтрак	540	18,06	18,74	73,83	538,95	0,24	0,21	16,59	184,96	

День 5/неделя 1: Пятница

Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,13	3,13	5,20	54,22	0,07	0,05	6,70	23,32	
Гуляш из свинины 50/50	100	10,81	25,43	2,82	284,43	0,05	0,08	1,40	38,90	260M
Каша пшеничная, рассыпчатая	180	7,89	5,17	45,54	264,57	0,25	0,13	0,00	17,78	171/30 2M
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Завтрак	620	22,96	34,91	89,32	770,02	0,41	0,27	10,93	101,80	

День 6/неделя 1: Суббота

Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,13	3,13	5,20	54,22	0,07	0,04	6,60	21,36	
Шницель из филе птицы	100	15,28	1,80	12,02	119,00	0,27	0,08	0,17	19,08	
Каша ячневая, рассыпчатая	180	5,73	3,30	37,83	207,97	0,07	0,03	0,00	5,80	302M
Чай с сахаром	200	0,09	0,02	8,00	30,96	0,00	0,00	2,83	14,20	376M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Завтрак	620	25,23	9,41	83,61	516,95	0,45	0,16	9,60	68,04	
Итого за неделю в среднем завтрак	591	20,69	20,70	81,44	595,05	0,36	0,21	20,06	112,97	

День 1/неделя 2: Понедельник

Завтрак										
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,04	0,04	8,54	39,78	14M

Сыр (порциями)	10	4,29	4,03	0,00	53,44	0,03	0,10	0,90	44,00	15M
Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	7,62	4,04	41,20	232,55	0,14	0,06	0,00	28,86	175M
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,01	0,01	0,90	14,18	209M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Завтрак	450	20,44	22,48	71,92	575,39	0,29	0,24	20,34	150,42	