

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

АО "Стройгаз № 1

г. Покровка-Долы"

ОCTB
PH 12



И.А. Кисленко

оловая №1 г. Ростова-на-Дону"

иных 5-11 классов (с 12 лет и старше)

Тыю 170 руб. 32 коп.,

РАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

2027 IT

решение № 01.2-12/3773 от 14.07.2026 г

Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	№ рсч.
		Б	Ж	У		В1	В2	С		
День 1/недели 1: Понедельник										
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	0,05	0,05	10,67	49,73	82М
Биточки мясные	100	15,76	15,28	13,09	289,00	0,06	0,09	0,00	10,30	268М
Каши рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	171/302М
Компот из ягод свежих или заморож., сушеных	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,348,349 М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Хлеб йодир. Ржано-пшен.	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	890	33,32	29,21	132,54	971,93	0,49	0,33	36,57	118,19	
День 2/недели 1: Вторник										
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	
Суп картофельный с вермишелью или лапшой	250	2,68	2,83	17,45	118,25	0,11	0,06	8,25	29,20	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
Кисель, плодово-ягод (замороженных или свежих)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,02	2,40	22,46	352/358М
Хлеб йодир. Ржано- пшенич	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ТТК1
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Итого за Обед	990	22,02	15,42	129,22	767,03	0,48	0,33	71,08	177,23	

День 3/неделя 1: Среда											
Обед											
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00		
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,48	5,27	16,53	148,25	0,22	0,07	5,82	42,68		102M
Птица запеченная	100	24,96	23,59	0,08	313,00	0,04	0,17	25,60	55,30		293M
Мякнорные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80		202/309M
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих или сушен)	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,02	0,70	32,40		349M
Хлеб йодлир. Ржано-пшен.	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60		
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60		ТТК1
Итого за Обед	890	42,92	35,89	114,58	968,27	0,46	0,34	57,12	162,38		
День 4/неделя 1: Четверг											
Обед											
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00		82M
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	0,05	0,05	10,67	49,73		278M
Тфтели из птицы (1-ый вариант)	100	10,05	9,67	11,02	172,02	0,16	0,05	1,17	40,74		310M
Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,82	0,11	0,11	0,00	17,56		342,348,349M
Компот из плодов/ягод (свеж. или заморож., или сушен)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18		
Хлеб йодлир. Ржано-пшен.	20	1,12	0,22	9,80	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60		ТТК1
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60		
Итого за Обед	890	20,72	21,48	111,64	733,27	0,45	0,27	37,74	148,41		
День 5/неделя 1: Пятница											
Обед											
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00		96M
Расходник Лениградский	250	2,01	5,08	11,98	107,25	0,09	0,06	8,38	29,15		290M
Птица, тушеная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	0,08	1,40	38,90		302M
Капша расовипная, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78		

Компот из ягод свеж, заморож,	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	342,348, 349M
сухофрукт.	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ТТК1
Хлеб йогур. Ржано-пшен.	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	
Батон домашний	890	29,99	24,13	127,54	854,63	0,52	0,52	35,48	144,43	
Итого за Обед										

День 6/неделя 1: Суббота										
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	116M
Суп с крупой и томатом	250	0,71	4,79	1,89	52,50	0,00	0,00	1,48	21,63	256M
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08	312M
Пюре картофельное	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,14	0,03	18,16	44,30	342,344,349,388M
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих или сушеных)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	
Хлеб йогур. Ржано-пшен.	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ТТК1
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	
Итого за Обед	890	20,32	40,35	91,09	808,88	0,54	0,17	45,71	125,39	
Итого за неделю в среднем обед	907	28,22	25,35	117,77	850,67	0,49	0,33	47,28	146,01	

День 1/неделя 2: Понедельник										
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	82M
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	0,05	0,05	10,67	49,73	297M
Фрикадельки (из птицы), с соусом	100	11,21	12,18	7,07	247,22	0,03	0,10	0,90	44,00	2023,09M
Макаронные изделия отв.	180	6,60	5,40	31,70	265,20	0,07	0,06	0,00	5,80	342,349M
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	
Хлеб йогур. Ржано-пшен.	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ТТК1
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	
Итого за Обед	890	25,05	24,21	111,86	902,85	0,28	0,27	37,47	139,91	

День 2/неделя 2: Вторник

Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	
Суп картофель. С фасолью	250	5,48	5,27	16,53	148,25	0,22	0,04	5,82	42,67	102М
Курица с рисом и овощами	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	310Т
Компот из ягод свеж, заморож, сушен.	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	342,348 349М
Хлеб йодир. Ржано-пшен.	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ТТК1
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	338М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	
Итого за Обед	910	29,77	16,25	129,05	798,79	0,52	0,45	48,02	153,36	

День 3/неделя 2: Среда

Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	99М
Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,06	10,70	34,85	256М
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08	302М
Каша расщипчатая, пшеничная	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04	494/496П
Компот из сушеных плодов	200	0,67	0,27	18,30	78,00	0,01	0,01	80,00	11,90	
Хлеб йодир. Ржано-пшен.	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ТТК1
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	
Итого за Обед	890	23,87	40,24	101,23	869,33	0,58	0,24	115,87	139,07	

День 4/неделя 2: Четверг

Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	101М
Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,75	0,09	0,05	8,25	26,70	259М
Жаркое го- домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,71	0,43	0,01	7,71	32,79	
Компот из плодов/ ягод (свежих или замороженных или сушен.)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,344,349М
Хлеб йодир. Ржано-пшен.	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ТТК1
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	

Фрукты по сезону		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Итого за Обед		910	21,9	38,5	103,0	857,1	0,7	0,1	51,9	115,9	
День 5/неделя 2: Питание											
		Обед									
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00		
Суп картофельный с бобовыми(горох)	250	5,48	5,27	16,53	148,25	0,22	0,07	5,82	42,68	102M	
Каштаны рыбные с соусом	100	14,70	3,60	6,00	116,30	0,16	0,05	0,59	44,00	472T	
Каштаны рыбные с соусом	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,16	0,13	21,70	44,30	312M	
Пюре картофельное	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,344,349M	
Компот из плодов/ягод (свеж, заморож. сухих)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	TTK1	
Хлеб йодир. Ржано-пшени.	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60		
Баттон домашний	890	29,2	16,3	109,2	715,9	0,7	0,3	54,0	171,4		
Итого за Обед											
День 6/неделя 1: Суббота		Обед									
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	96M	
Рассольник Ленинградский	250	2,01	5,08	11,98	107,25	0,09	0,06	8,38	29,15	143M	
Рагу из овощей	150	2,66	16,48	12,90	231,00	0,01	0,06	18,70	55,74	268M	
Котлеты мясные	100	15,76	15,28	13,09	289,00	0,06	0,02	0,00	4,60	TTK1	
Хлеб йодир. Ржано-пшени.	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	7,60		
Хлеб йодир.	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	22,46	350-360M	
Баттон домашний	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,06	2,40	145,17		
Кисель из плодов/ягод (заморожен или свежих, из сока плодового)	860	26,02	38,38	111,64	959,33	0,29	0,25	54,48	144,12		
Итого за Обед	892	25,97	28,98	111,00	850,56	0,50	0,28	60,29			
Итого за неделю в среднем обед											
Итого за обед		325,10	340,35	1372,58	10207,38	5,96	3,62	645,41	1740,77		
Среднее значение за обед		27,09	28,36	114,38	850,62	0,50	0,30	53,78	145,06		
Выполнение СанПиН 2020		0,30	0,31	0,30	0,31	0,35	0,19	0,77	0,12		
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	Норма 0,3130-35%									