

СОГЛАСОВАНО:

Директор

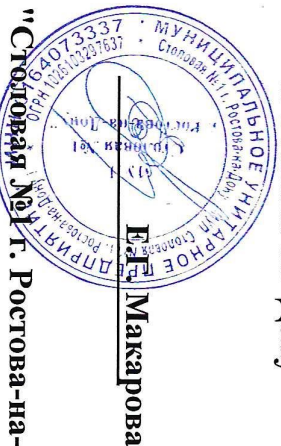
МБОУ "Школа № 110 имени
трижды Героя Советского
Союза Маршала авиации
Покрышкина Александра
Ивановича"


И.В. Геросименко

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МУП "Столовая № 1
г. Ростова-на-Дону"


Е.Е. Макарова

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.; и для обучающихся из семей лиц, призванных на военную службу по
мобилизации ВС РФ на сумму 90 руб. 13 коп.

на 2024 год

Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в	№ реч.
		Б	Ж	У		В1	В2	С		
День 1/неделя 1: Понедельник										
Обед										
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной 200/10	210	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	39,78	82М
Биточки 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	11750г
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	ТТК
Итого за Обед	730	26,53	62,12	102,67	911,20	0,65	0,27	12,37	86,76	
День 2/неделя 1: Вторник										
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
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 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	ТТК
Итого за Обед	820	19,68	14,20	81,32	549,10	0,36	0,41	32,23	135,43	
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	202/209
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	377М	202/209
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	М	М
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК	М
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											
Пи 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	ТТК	
Картофель отварной (запеченный)	180	3,43	5,18	27,61	170,82	0,18	0,11	25,20	17,57	310М	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М	
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК	
Итого за Обед	820	20,75	29,27	86,62	701,62	0,33	0,28	48,74	135,67		
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, тушеная 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 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	ТТК	
Итого за Обед	720	26,78	22,67	94,43	693,10	0,41	0,27	8,13	98,70		
День 6/неделя 1: Суббота											
Обед											
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00		
Суп картофельный с крупной (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	202/209
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	М	М

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	ТТК
Итого за Обед	820	22,93	37,01	83,00	760,54	0,47	0,33	6,97	74,94	
Итого за неделю в среднем обед	772	25,35	33,26	88,20	733,47	0,42	0,30	22,87	107,35	
День 1/неделя 2: Понедельник										

Обед										
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	39,78	82М
Фрикадельки (из птицы), с соусом	100	12,44	18,55	7,33	247,22	0,03	0,10	0,90	44,00	297М
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302М
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	820	25,02	29,61	120,94	861,82	0,29	0,24	20,34	150,42	
День 2/неделя 2: Вторник										

Обед										
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	1,19	3,93	4,87	61,00	0,03	0,03	7,90	28,70	98М
Плов из филе птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	740	22,67	14,46	86,68	571,46	0,24	0,20	24,43	99,49	
День 3/неделя 2: Среда										

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
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08	256М
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04	302М
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349М
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК

Итого за Обед	720	21,64	37,03	101,91	838,00	0,52	0,19	7,67	111,26	
День 4/неделя 2: Четверг										
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Суп картофельный с крупной (днс)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	21,36	101M
Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,71	0,43	0,17	7,72	32,79	259M
Чай с лимоном	222	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	ТТК
Итого за Обед	762,00	19,88	37,16	67,90	693,11	0,56	0,39	17,32	85,95	
День 5/неделя 2: Пятница										
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102M
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,05	3,73	39,07	229M
Пюре картофельное	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,16	0,13	21,70	44,30	312M
Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377M
Булочка "Российская"	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	ТТК
Итого за Обед	902	24,89	17,84	96,84	687,10	0,49	0,44	33,12	158,51	
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	96M
Тефтели из птицы (1-ый вариант)	100	12,44	18,55	7,33	247,20	0,03	0,10	0,89	44,00	ТТК
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302M
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349M
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	720	24,79	29,34	111,97	817,60	0,29	0,23	8,49	117,96	
Итого за неделю в среднем обед	777	23,15	27,57	97,71	744,85	0,40	0,28	18,56	120,60	
Итого за обед										
Среднее значение за обед		291,00	364,98	1115,42	8869,89	4,93	3,49	248,60	1367,71	
		24,25	30,42	92,95	739,16	0,41	0,29	20,72	113,98	

Выполнение СанПиН 2020	0,27	0,33	0,24	0,27	0,29	0,18	0,30	0,09
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			Норма					
	Обед	0,27	30-35%					