

**СОГЛАСОВАНО**

**Директор**

**МАОУ "Школа № 77**

**имени Героя Советского Союза**

**Мыльников Владимир Васильевич"**



**И.В. Паркина**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Генеральный директор**

**АО "Столовая № 1**

**г. Ростова-на-Дону"**



**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 ВСРФ, 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)
		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
Биточки мясные	100	11,70	49,70	12,00	370,90	0,32	0,09	3,80	10,50
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78
Чай с лимоном 200/7	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60
<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>26,53</b>	<b>62,12</b>	<b>102,67</b>	<b>911,20</b>	<b>0,65</b>	<b>0,27</b>	<b>12,37</b>	<b>86,76</b>

**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
Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,05	3,73	39,07
Пюре картофельное	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,16	0,13	21,70	44,30
Чай с лимоном 200/7	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60
<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>18,57</b>	<b>14,10</b>	<b>77,82</b>	<b>529,10</b>	<b>0,34</b>	<b>0,24</b>	<b>32,06</b>	<b>125,43</b>

**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
Птица отварная (запеченная)	100	21,32	23,47	0,45	297,70	0,03	0,14	21,30	50,88

Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60
<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>35,44</b>	<b>34,27</b>	<b>81,14</b>	<b>785,24</b>	<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>28,79</b>	<b>112,62</b>

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
Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	0,04	12,62	39,40
Тефтели из птитцы (1-ый вариант)	100	12,44	18,55	7,33	247,20	0,03	0,10	0,89	44,00
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>25,05</b>	<b>29,07</b>	<b>109,03</b>	<b>888,10</b>	<b>0,26</b>	<b>0,23</b>	<b>19,21</b>	<b>208,36</b>

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
Птица, тушеная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	0,08	1,40	38,90
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60
<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>26,84</b>	<b>22,67</b>	<b>94,63</b>	<b>695,10</b>	<b>0,41</b>	<b>0,27</b>	<b>10,93</b>	<b>101,80</b>

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
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80
Чай фруктовый	200	0,18	0,00	1,53	7,74	0,00	0,00	0,12	8,37
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60
<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>21,93</b>	<b>36,89</b>	<b>66,03</b>	<b>688,28</b>	<b>0,45</b>	<b>0,16</b>	<b>6,89</b>	<b>62,21</b>

<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>737</b>	<b>25,73</b>	<b>33,19</b>	<b>88,55</b>	<b>749,50</b>	<b>0,40</b>	<b>0,24</b>	<b>18,38</b>	<b>116,20</b>
---------------------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------

**День 1/неделя 2: Понедельник**

*Обед*

Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	39,78
Фрикадельки (из птицы), с соусом	100	12,44	18,55	7,33	247,22	0,03	0,10	0,90	44,00
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>25,02</b>	<b>29,61</b>	<b>120,94</b>	<b>861,82</b>	<b>0,29</b>	<b>0,24</b>	<b>20,34</b>	<b>150,42</b>

**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
Плов из филе птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60
<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>22,67</b>	<b>14,46</b>	<b>86,68</b>	<b>571,46</b>	<b>0,24</b>	<b>0,20</b>	<b>24,43</b>	<b>99,49</b>

**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
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60
<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>21,64</b>	<b>37,03</b>	<b>101,91</b>	<b>838,00</b>	<b>0,52</b>	<b>0,19</b>	<b>7,67</b>	<b>111,26</b>

**День 4/неделя 2: Четверг**

<i>Обед</i>									
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	21,36
Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,71	0,43	0,17	7,72	32,79
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60
<b>Итого за Обед</b>	<b>640</b>	<b>18,77</b>	<b>37,06</b>	<b>64,40</b>	<b>673,11</b>	<b>0,54</b>	<b>0,22</b>	<b>17,15</b>	<b>75,95</b>

<i>Обед</i>									
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14
Рыба (минтай) тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,05	3,73	39,07
Пюре картофельное	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,16	0,13	21,70	44,30
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>23,78</b>	<b>17,74</b>	<b>93,34</b>	<b>667,10</b>	<b>0,47</b>	<b>0,27</b>	<b>32,95</b>	<b>148,51</b>

<i>Обед</i>									
Рассольник "Ленинградский"	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	23,32
Тефтели из птицы (1-ый вариант)	100	12,44	18,55	7,33	247,20	0,03	0,10	0,89	44,00
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60
<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>24,76</b>	<b>29,20</b>	<b>99,29</b>	<b>765,00</b>	<b>0,28</b>	<b>0,22</b>	<b>10,42</b>	<b>117,98</b>
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>737</b>	<b>22,77</b>	<b>27,52</b>	<b>94,43</b>	<b>729,42</b>	<b>0,39</b>	<b>0,22</b>	<b>18,83</b>	<b>117,27</b>

<b>Итого за обед</b>	<b>291,00</b>	<b>364,22</b>	<b>1097,88</b>	<b>8873,51</b>	<b>4,77</b>	<b>2,75</b>	<b>223,21</b>	<b>1400,79</b>
<b>Среднее значение за обед</b>	<b>24,25</b>	<b>30,35</b>	<b>91,49</b>	<b>739,46</b>	<b>0,40</b>	<b>0,23</b>	<b>18,60</b>	<b>116,73</b>
<b>Выполнение СанПиН 2020</b>	<b>0,27</b>	<b>0,33</b>	<b>0,24</b>	<b>0,27</b>	<b>0,28</b>	<b>0,14</b>	<b>0,27</b>	<b>0,10</b>
<b>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 11 лет и старше по проекту СанПиН 2020</b>	<b>90,00</b>	<b>92,00</b>	<b>383,00</b>	<b>2713,00</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70,00</b>	<b>1200,00</b>

Распределение ЭЦ			Норма
	Обед	0,27	30-35%