

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

**МУП "Столовая № 1
г. Ростова-на-Дону"**



Л.А Губарева

Примерное 2-х недельное меню МУП "Столовая № 1 г. Ростова-на-Дону"
на платное горячее питание для обучающихся (5-11 классы), обед 75 руб.00 коп.
для муниципальных общеобразовательных школ Октябрьского и Железнодорожного районов.
на 2023 год

День/неделя: Понедельник-1											
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С		
Обед											
82М	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	6,94	8,55	83,00	0,04	0,08	7,54	51,00	135,95
268М	Котлеты, биточки, шницели	100	12,56	12,52	0,12	163,75	0,06	0,11	0,22	42,84	124,63
302М	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,91	6,09	38,64	247,80	0,14	0,15		98,80	243,75
377М	Чай с сахаром с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	4,40
	Батон "Домашний"	40	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	38,04	26,00
	Итого за Обед	712	23,24	26,36	92,19	660,55	0,30	0,34	11,39	244,88	534,73
День/неделя: Вторник-1											
Обед											
104 М	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	1,84	6,78	14,49	106,00	0,11	0,09	4,43	67,92	115,60
278М	Тефтели из филе куриного в соусе	50/50	6,47	9,72	18,05	167,77	0,17		0,80	97,72	177,14
128М	Картофельное пюре	100	2,17	3,74	12,59	154,33	0,06	0,13	1,97	46,10	53,95
377М	Чай с сахаром с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	4,40
	Батон "Домашний"	40	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Итого за Обед	362	13,81	21,05	90,01	594,10	0,40	0,22	10,83	243,98	377,09
День/неделя: Среда-1											
Обед											
96М	Рассольник "Ленинградский"	200	4,90	6,58	13,76	168,40	0,10	0,09	3,35	119,80	247,58
291М	Плов из филе птицы	50/100	16,82	18,09	27,34	274,00	0,14	0,19	2,64	67,07	302,52
377М	Чай с сахаром с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	4,40
	Батон "Домашний"	40	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Итого за Обед	462	25,05	25,48	85,98	608,40	0,30	0,28	9,62	219,11	580,50

День/неделя: Четверг-1												
Обед												
	Закуска из овощей по сезону	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	0,09	7,16	10,17	11,70	
88M	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/10	1,41	8,96	6,32	71,80	0,01	0,04	6,62	118,20	117,60	
278M	Тефтели из свинины с соусом сметанным с томатом	80/40	17,68	14,97	4,69	246,66	0,25	0,13		70,99	385,76	
309M	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,30	0,02	0,12		17,28	31,45	
377M	Чай с сахаром с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	4,40	
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00	
	Итого за Обед	362	24,22	27,20	51,77	532,36	0,31	0,29	9,45	226,47	569,21	
День/неделя: Пятница-1												
Обед												
102M	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	8,23	118,60	0,09	0,10	4,66	109,89	105,48	
290M	Птица (филе) тушеная в сметанном соусе	50/50	10,66	15,68	0,18	166,66	0,02	0,10	1,60	76,55	100,55	
302M	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,91	6,09	38,64	247,80	0,14	0,15		98,80	243,75	
342, 349M	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,01	0,01	0,90	111,00	30,00	
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00	
	Итого за Обед	390	18,05	22,17	74,55	568,66	0,21	0,26	2,50	292,15	404,30	
	Итого за неделю в среднем обед	458	20,87	24,45	78,90	592,81	0,31	0,28	8,76	245,32	493,17	
День/неделя: Понедельник-2												
Обед												
	Закуска из овощей по сезону	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	0,06	7,33	8,13	10,40	
82M	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	6,94	8,55	83,00	0,04	0,08	7,54	51,00	135,95	
256M	Мясо тушеное	50/50	7,12	9,44	13,33	142,33	0,06	0,07	2,41	92,86	138,80	
302M	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,94	4,06	25,76	165,20	0,09	0,10		65,86	162,50	
376M	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03	11,10	2,80	

Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03	0,00	5,80	30,00
Итого за Обед	580	14,33	20,78	72,09	499,73	0,24	0,31	234,75	480,45

День/неделя: Вторник-2

		Обед									
	Закуска из овощей по сезону	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	0,06	7,33	8,13	10,40
98M	Суп крестьянский с крупой (пшено), с мясом птицы	200/15	1,18	3,94	4,87	61,00	0,19	0,13	8,70	82,80	131,44
265M	Плов из свинины	50/100	12,62	15,89	19,80	305,00	0,17	0,25	8,27	146,45	283,15
	Компот из сухофрукты	200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,01	0,01	0,90	91,00	4,40
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Обед	40	15,28	20,23	60,40	520,20	0,40	0,39	17,87	326,05	448,99

День/неделя: Среда-2

Обед											
114М	Суп лапша домашняя	200	3,71	4,34	5,76	74,08	0,06	0,17	15,32	56,00	121,40
295М	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	10,65	14,70	4,73	194,00	0,07	0,08	0,85	27,77	137,79
304М	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,60	0,02	0,01		60,66	67,30
377М	Чай с сахаром с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	4,40
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Обед	652	18,24	22,88	58,07	509,28	0,19	0,26	19,00	164,43	360,89

День/неделя: Четверг-2

Обед											
	Закуска из овощей по сезону	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	0,06	7,33	8,13	10,40
101М	Суп картофельный с крупной (рис)	200	1,18	3,94	4,87	61,00	0,19	0,13	8,70	82,80	131,44
259М	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/100	12,18	14,52	15,00	272,18	0,11	0,18	0,72	106,42	180,45
342, 349 М	Компот из сухофрукты	200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,01	0,01	0,90	91,00	4,40
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Обед	40	13,66	14,92	50,73	426,38	0,15	0,19	1,62	203,22	214,85

День/неделя: Пятница-2

Обед													
	Закуска из овощей по сезону	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	0,10	11,00	12,20	15,60		
102М	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	8,23	118,60	0,09	0,10	4,66	109,89	105,48		
295М	Биточки рубленые из мяса птицы	60/40	10,65	14,70	4,73	194,00	0,07	0,08	0,85	27,77	137,79		
302М	Каша пшеничная	150	6,32	4,50	20,90	221,25	0,12	0,08		160,03	211,96		
377М	Чай с сахаром с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	4,40		
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00		
	Итого за Обед	412	18,42	19,46	48,76	516,85	0,22	0,16	3,68	207,80	384,15		
	Итого за неделю в среднем обед	345	15,99	19,65	58,01	494,49	0,24	0,26	11,90	227,25	377,87		
	Итого за обед		184,30	220,53	684,54	5436,51	2,74	2,70	103,27	2362,85	4355,16		
	Среднее значение за обед		18,43	22,05	68,45	543,65	0,27	0,27	10,33	236,29	435,52		
	Выполнение СанПиН 2020		0,20	0,24	0,18	0,20	0,20	0,17	0,15	0,20	0,24		
	Потребность в пищевых веществах для		90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	1,60	70,00	1200,00	1800,00		
Распределение ЭЦ			Обед	0,20	Норма								
					30-35%								