

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ "Школа № 75 имени трижды Героя

Советского Союза, маршала авиации

Кожедуба И.Н."



Г.А. Куркина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МУП "Столовая № 1

г. Ростова-на-Дону"



Е.Г. Макарова

Примерное 2-х недельное меню МУП "Столовая №1 г. Ростова-на-Дону"

на платное горячее питание группы продленного дня для обучающихся (1-4 классы), обед 100 руб.03 коп.
для муниципальных общеобразовательных школ Октябрьского и Железнодорожного районов.

на 2023 год

День/неделя: Понедельник-1													
Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рец.	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Р			
Обед													
Закуска из овощей по сезону	90	1,04	0,09	3,15	18,00	0,02	0,15	0,15	9,00		0,00		
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	39,78		43,68	82	
Сметана	20	0,52	3,00	0,72	32,40			0,08	17,60		0,00		
Биточки (из свинины)	75	8,79	22,78	9,02	278,18	0,24	0,07	2,92	7,84		77,24	268	
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,50	0,14	0,07	0,00	9,88		135,95	171/302	
Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18		4,40	342/348	
Печенье	30	2,26	2,94	18,32	120,10	0,02	0,06	0,20	84,00		0,00		
Батон "Домашний"	75	5,62	2,17	38,55	196,50	0,08	0,02	0,00	14,25		0,00	ТТК	
Итого за Обед	790	25,56	39,14	132,15	1005,28	0,54	0,42	12,79	196,53		261,27		
День/неделя: Вторник-1													
Обед													
Закуска из овощей по сезону	20	0,23	0,02	0,70	4,00	0,00	0,03	0,03	2,00		0,00		
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,76	2,22	12,31	84,80	0,09	0,06	8,86	23,76		57,78	104	
Фрикадельки мясные	20	3,99	2,34	0,15	39,22	0,01	0,04	0,10	4,30		41,53	105	
Гуляш из филе птицы 45/45	90	10,98	10,36	2,64	147,60	0,03	0,08	1,23	37,17		87,80		
Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,80	0,02	0,01	0,00	0,93		40,63	304	

Компот из смеси	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,01	0,02	0,73	32,48		23,44	349
Батон "Домашний"	54	4,05	1,56	27,76	141,48	0,05	0,01	0,00	10,26		0,00	ТТК
Итого за Обед	684	24,10	20,17	100,02	689,70	0,22	0,25	10,95	110,90		251,18	
День/неделя: Среда-1												
Обед												
Закуска из овощей по сезону	30	0,33	0,03	1,05	6,00	0,00	0,05	0,05	3,00		0,00	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14		70,48	102
Птица запеченная	75	15,11	17,57	0,05	219,55	0,04	0,11	0,87	29,77		149,59	293
Картофель запеченный	100	2,76	9,51	21,15	185,00	0,14	0,09	14,50	15,45		72,29	147
Компот из смеси сухофрукты	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,01	0,02	0,73	32,48		23,44	349
Батон "Домашний"	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,06	0,02	0,00	11,40		0,00	ТТК
Итого за Обед	665	27,75	33,16	98,33	819,15	0,43	0,34	20,81	126,24		315,80	
День/неделя: Четверг-1												
Обед												
Закуска из овощей по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	0,01	0,11	0,11	7,00		0,00	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	0,04	12,62	39,40		39,20	88
Сметана	20	0,52	3,00	0,72	32,40			0,08	17,60		0,00	
Тефтели из говядины с соусом сметанным с	110	7,83	8,75	10,25	151,00	0,20	0,07	0,72	27,95		88,37	278
Макаронные изделия отварн	100	3,68	3,01	17,63	112,30	0,02	0,12		17,28		31,45	202/309
Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	14,00		0,00	
Батон "Домашний"	75	5,62	2,17	38,55	196,50	0,08	0,02	0,00	14,25		0,00	ТТК
Итого за Обед	775	20,84	20,96	96,12	662,80	0,37	0,38	17,53	137,48		159,02	
День/неделя: Пятница-1												
Обед												
Закуска из овощей по сезону	50	0,55	0,05	1,75	10,00	0,00	0,08	0,08	5,00		0,00	

Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	23,32	45,38	96
Сметана	20	0,52	3,00	0,72	32,40	0,00	0,00	0,08	17,60	0,00	
Мясо тушенное (свинина) 50/50	100	10,57	28,17	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,09	126,76	256
Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	0,09	0,07	12,11	24,65	57,73	312
Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	4,40	342/348
Багон "Домашний"	75	5,62	2,17	38,55	196,50	0,08	0,02	0,00	14,25	0,00	ТТК
Итого за Обед	745	21,07	40,82	94,66	835,80	0,52	0,31	20,04	118,09	234,27	
Итого за неделю в среднем обед	732	23,86	30,85	104,25	802,55	0,41	0,34	16,42	137,85	244,31	
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	
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,92	10,94	103,75	0,05	0,05	10,67	49,72	54,60	82
Сметана	20	0,52	3,00	0,72	32,40	0,00	0,00	0,08	17,60	0,00	
Птица запеченная	75	15,11	17,57	0,05	219,55	0,04	0,11	0,87	29,77	149,59	293
Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,30	0,02	0,12	0,00	17,28	31,45	202/309
Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	4,40	342/348
Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159,00	0,06	0,03	0,00	9,90	35,00	424
Багон "Домашний"	75	5,62	2,17	38,55	196,50	0,08	0,02	0,00	14,25	0,00	ТТК
Итого за Обед	810	30,97	37,17	119,17	947,70	0,28	0,40	19,85	160,83	285,44	
День/неделя: Вторник-2											
Обед											
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	1,19	3,93	4,87	61,00	0,03	0,03	7,90	28,70	26,86	98
Плов из филе птицы 60/90	150	13,51	6,71	27,34	224,00	0,11	0,11	4,90	27,07	142,00	291

Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	4,40	342/348
Вафли	50	2,75	3,25	17,45	105,45	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
Батон "Домашний"	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,01	0,00	9,50	0,00	ТТК
Итого за Обед	650	21,36	15,50	103,24	636,05	0,22	0,16	13,70	79,45	173,26	

День/неделя: Среда-2

Обед											
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	0,05	6,60	23,36	54,06	103
Мясо тушенное (свинина) 50/30	80	8,46	22,53	2,04	244,00	0,22	0,07	0,14	15,27	109,95	256
Картофель запеченный	100	2,76	9,51	21,15	185,00	0,14	0,09	14,50	15,45	72,29	147
Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	4,40	342/348
Пряник	60	1,80	0,00	44,40	217,20	0,04	0,00	0,00	98,00	0,00	
Батон "Домашний"	75	5,60	2,18	38,55	196,50	0,08	0,02	0,00	14,25	0,00	ТТК
Итого за Обед	715	20,93	36,65	147,98	1051,90	0,58	0,24	22,14	180,51	240,70	

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	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	70,48	102
Гуляш из филе птицы 50/50	100	12,12	11,52	2,93	164,00	0,04	0,09	1,37	41,30	97,56	
Пюре картофельное	100	2,17	3,74	12,59	154,33	0,06	0,13	1,97	46,10	53,95	312
Компот из смеси сухофрукты	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	32,48	23,44	349
Мармелад	20	0,03	0,00	10,58	64,20		0,00	0,01	5,33	0,00	
Батон "Домашний"	75	5,60	2,18	38,55	196,50	0,08	0,02	0,00	14,25	0,00	ТТК
Итого за Обед	735	25,41	21,83	111,41	840,03	0,39	0,38	16,07	181,73	255,83	

День/неделя: Пятница-2

Обед												
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	21,36	44,78	101	
Макаронные изделия отварные с сыром	200	6,89	15,92	34,11	334,40	0,08	0,13	0,22	295,20	202,08	204	
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	14,00	0,00		
Батон "Домашний"	75	5,60	2,18	38,55	196,50	0,08	0,02	0,00	14,25	0,00	ТТК	
Итого за Обед	675	15,07	20,27	102,55	684,30	0,25	0,21	10,82	344,81	246,86		
Итого за неделю в среднем обед	717	22,75	26,28	116,87	832,00	0,34	0,28	16,52	189,47	240,42		
Итого за обед	233,06	285,67	1105,62	8172,71	3,78	3,07	164,70	1636,57	2423,63			
Среднее значение за обед	23,31	28,57	110,56	817,27	0,38	0,31	16,47	163,66	242,36			