

СОТ ЛАСОВАНО

Директор

МБОУ "Школа № 75 имени трижды
Героя Советского Союза, маршала
авиации Кожелуба И.Н."



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

АО "Столовая №1 г. Ростова-на-Дону"



Примерное 2-х недельное меню АО "Столовая №1 г. Ростова-на-Дону"
на горячее питание для детей участников специальной военной операции, а также детей, находящихся под опекой (попечительством) участников специальной военной операции, обучающихся по очной форме обучения по программам основного общего, среднего общего образования, стоимостью 90 руб. 13 коп.

На 2025 год

Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	№ реч.	
		Б	Ж	У		В1	В2	С			Са
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	82М
Виточки 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	17/302 М
Чай с лимоном 200/7	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 1
Итого за Обед	720	26,53	62,12	102,67	911,20	0,65	0,27	12,37	86,76	
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	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 лимоном 200/7	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	ТТК1
Итого за Обед	720	18,57	14,10	77,82	529,10	0,34	0,24	32,06	125,43	
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	288/293 202/309 М
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	377М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
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										
Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,86	185,30	0,03	0,04	5,67	59,22	75 М
Щи из свежей (или квашеной) – капуста с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	0,04	12,62	39,40	88/92М

Тфтели из птицы (1-ый вариант)	100	12,44	18,55	7,33	247,20	0,03	0,10	0,89	44,00	ТТК2
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04	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	ТТК1
Итого за Обед	820	25,05	29,07	109,03	888,10	0,26	0,23	19,21	208,36	
День 5/неделя 1: Пятица										

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 лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Обед	720	26,84	22,67	94,63	695,10	0,41	0,27	10,93	101,80	
День 6/неделя 1: Суббота										

Суп картофельный с крупой (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
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/309
Чай фруктовый	200	0,18	0,00	1,53	7,74	0,00	0,00	0,12	8,37	54-19гн
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Обед	720	21,93	36,89	66,03	688,28	0,45	0,16	6,89	62,21	
Итого за неделю в среднем обед	737	25,73	33,19	88,55	749,50	0,40	0,24	18,38	116,20	
День 1/неделя 2: Понедельник										

Борщ с капустой и 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	342,349M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
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	98M
Плов из филе птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291M
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
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 (замороженными)	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	0,05	6,60	23,36	103M
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08	256M
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04	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	ТТК1
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										
Суп картофельный с крупой	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 200/7	200	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	ТТК1
Итого за Обед	640	18,77	37,06	64,40	673,11	0,54	0,22	17,15	75,95	

День 5/неделя 2: Пятница

Обед										
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102М
Рыба (минтай) 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 лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М
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	ТТК1
Итого за Обед	780	23,78	17,74	93,34	667,10	0,47	0,27	32,95	148,51	

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	96М
Тфтели из птицы (1-ый вариант)	100	12,44	18,55	7,33	247,20	0,03	0,10	0,89	44,00	ТТК2
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302М
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Обед	720	24,76	29,20	99,29	765,00	0,28	0,22	10,42	117,98	
Итого за неделю в среднем обед	737	22,77	27,52	94,43	729,42	0,39	0,22	18,83	117,27	

Итого за обед	291,00	364,22	1097,88	8873,51	4,77	2,75	223,21	1400,79	
Среднее значение за обед	24,25	30,35	91,49	739,46	0,40	0,23	18,60	116,73	
Выполнение СанПин 2020	0,27	0,33	0,24	0,27	0,28	0,14	0,27	0,10	
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	0,27	30-35%						

