

Экз. Столовая №1
Вернуто

Приложение №2
к контракту № Шпбм.25

от 29.08.2025

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

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

АО "Столовая №1 г. Ростова-на-Дону"


Е.А. Куркина


И.А. Кисленко

Примерное 2-х недельное меню АО "Столовая №1 г. Ростова-на-Дону"
на горячее питание для обучающихся из многодетных семей по очной форме обучения по программам
основного общего, среднего общего образования на сумму 90 руб. 13 коп.

на 2025 год

Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	№ рец.
		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	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	177502
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	103M
Рыба 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 200/7	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
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	102M
Птица отварная (запеченная)	100	21,32	23,47	0,45	297,70	0,03	0,14	21,30	50,88	288/293
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/309 M
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	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 M
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	88/92M
Тефтели из пштыцы (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	302M

Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
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: Пятница

Обед										
Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	23,32	96M
Птица, тушеная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	0,08	1,40	38,90	290M
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	302M
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	720	26,84	22,67	94,63	695,10	0,41	0,27	10,93	101,80	

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	101M
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08	256M
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	54-19гM
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

Обед										
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	39,78	82M
Фрикадельки (из птицы), с соусом	100	12,44	18,55	7,33	247,22	0,03	0,10	0,90	44,00	297M
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
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	0,03	7,90	28,70	98M
Плов из филе птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	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	0,00	0,03	11,10	376M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	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	0,20	24,43	99,49	
День 3/неделя 2: Среда											
Обед											
Суп картофельный с макаронными изделиями (баварскими)	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	0,05	0,05	6,60	23,36	103M
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,08	0,17	19,08	256M
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	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	0,01	0,90	14,18	342, 349M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Обед	720	21,64	37,03	101,91	838,00	0,52	0,19	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	0,04	6,60	21,36	101M
Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,71	0,43	0,17	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	0,00	2,83	14,20	377M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Обед	640	18,77	37,06	64,40	673,11	0,54	0,22	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	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	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
Тефтели 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
ВыполнениеСанПиН 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			Норма					
	Обед	0,27	30-35%					

