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 горячее питание для обучающихся из малообеспеченных семей (5-11 классы), обед 90 руб.13 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		B1	B2	C	Ca	P
Обед											
	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	14,33	20,33	23,40
82М	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	3,80	9,92	11,93	153,75	0,05	0,09	8,68	127,50	193,93
268М	Котлеты, биточки, шницели	100	12,34	12,53	10,99	180,13	0,05	0,11	0,20	42,84	112,17
302М	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,49	7,31	61,37	403,00	0,21	0,14		177,84	262,50
376М	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03	11,10	2,80
	Батон "Домашний"	40	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	38,04	26,00
	Итого за Обед	**885**	***30,00***	***30,77***	***132,77***	***924,88***	***0,43***	***0,50***	***24,04***	***417,66***	***620,80***
День/неделя: Вторник-1											
Обед											
	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	14,33	20,33	23,40
103М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,07	7,00	24,72	159,00	0,13	0,08	2,98	72,67	137,28
229М	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17,50	13,28	6,44	189,44	0,06	0,07	0,81	131,78	291,32
128М	Картофельное пюре	180	3,91	7,54	38,06	287,80	0,12	0,24	3,55	132,99	97,10
376М	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03	11,10	2,80
	Батон "Домашний"	40	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Итого за Обед	**885**	***28,85***	***28,83***	***117,71***	***824,24***	***0,43***	***0,55***	***22,51***	***386,92***	***577,90***
День/неделя: Среда-1											
Обед											
102М	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	26,54	188,25	0,14	0,11	5,87	122,68	123,10
291М	Плов из филе птицы	200	22,28	24,12	52,83	548,30	0,19	0,32	0,00	220,50	420,30

338М	Фрукты по сезону	100	0,40	0,20	9,80	47,00	0,04	0,05	15,00	26,00	11,00
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	**812**	***31,50***	***30,40***	***134,05***	***949,55***	***0,43***	***0,48***	***24,50***	***401,42***	***584,80***
День/неделя: Четверг-1											
					Обед						
88М	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	8,96	7,90	89,75	0,01	0,05	15,78	167,75	147,00
278М	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100	16,73	14,48	13,91	245,56	0,31	0,19		70,99	321,47
309М	Макаронные изделия отварные	180	8,62	5,42	71,73	352,14	0,03	0,21		78,88	56,60
376М	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03	11,10	2,80
338М	Фрукты по сезону	100	0,40	0,20	9,80	47,00	0,04	0,05	7,00	26,00	11,00
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Обед	**885**	***28,91***	***29,32***	***126,28***	***834,05***	***0,42***	***0,56***	***22,81***	***360,52***	***568,87***
День/неделя: Пятница-1											
					Обед						
	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	14,33	20,33	23,40
96М	Рассольник "Ленинградский"	250	6,13	8,23	17,20	210,50	0,13	0,11	4,19	149,75	309,50
290М	Птица (филе) тушеная в соусе	100	14,47	15,97	33,00	194,00	0,08	0,04	0,85	40,03	137,79
128М	Картофельное пюре	180	3,91	7,54	38,06	287,80	0,12	0,24	3,55	132,99	97,10
376М	Чай с сахаром	215	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	**885**	***27,00***	***32,20***	***114,99***	***815,90***	***0,42***	***0,56***	***22,95***	***360,00***	***600,59***
Итого за неделю в среднем обед		**870**	**29,25**	**30,30**	**125,16**	**869,72**	**0,43**	**0,52**	**23,36**	**385,30**	**590,59**
День/неделя: Понедельник-2											
					Обед						
	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	8,33	20,33	23,40
82М	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	3,80	9,92	11,93	153,75	0,05	0,09	7,39	127,50	193,93

239М	Тефтели рыбные в соусе	100	13,34	12,16	10,46	155,56	0,20	0,11		56,72	164,33
304М	Рис отварной	180	9,38	6,45	44,02	301,28	0,03	0,06		16,38	113,13
342, 349М	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,01	0,01	0,90	111,00	30,00
338М	Фрукты по сезону	100	0,40	0,20	9,80	47,00	0,04	0,05	7,00	26,00	11,00
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Обед	**970**	***29,51***	***29,32***	***115,74***	***835,79***	***0,43***	***0,48***	***23,63***	***363,74***	***565,79***
День/неделя: Вторник-2											
					Обед						
98М	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	1,48	4,92	6,09	76,25	0,24	0,16	10,88	103,50	164,30
291М	Плов из филе птицы	200	23,67	24,12	75,90	589,05	0,17	0,32	1,84	220,50	420,30
377М	Чай с сахаром с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	4,40
338М	Фрукты по сезону	100	0,40	0,20	9,80	47,00	0,04	0,05	7,00	16,00	11,00
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Обед	**812**	***27,00***	***29,50***	***114,92***	***813,90***	***0,49***	***0,53***	***22,55***	***360,00***	***630,00***
День/неделя: Среда-2											
					Обед						
114М	Суп лапша домашняя	250	4,64	5,43	7,20	92,60	0,08	0,21	19,16	70,00	151,75
295М	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	13,30	16,37	43,10	301,60	0,16	0,17	0,94	30,86	153,10
302М	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,40	28,88	265,50	0,14	0,10		192,04	254,35
342, 349М	Компот плодово-ягодный	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	**770**	***27,00***	***27,60***	***114,91***	***813,90***	***0,43***	***0,49***	***21,00***	***389,70***	***593,60***
День/неделя: Четверг-2											
					Обед						
102М	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	26,54	188,25	0,14	0,11	3,45	122,68	123,10
260М	Гуляш	100	9,66	14,72	3,21	391,87	0,03	0,03	11,80	37,32	161,92
171М	Каша пшенная рассыпчатая	180	10,40	7,35	72,66	210,68	0,22	0,18	2,92	219,67	287,18

377М	Чай с сахаром с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00		0,16	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	**792**	***27,00***	***27,60***	***125,53***	***892,40***	***0,42***	***0,48***	***21,00***	***399,67***	***606,60***
День/неделя: Пятница-2											
					Обед						
101М	Суп картофельный с крупой (рис)	250	4,86	6,25	15,71	85,75	0,08	0,25	11,54	67,24	119,46
234М	Биточки рыбные с соусом	150	14,36	13,09	26,40	321,73	0,16	0,15	6,60	126,12	300,87
310М	Картофель отварной	180	3,43	10,18	33,62	192,83	0,11	0,06		137,45	57,17
377М	Чай с сахаром с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	4,40
	Булочка "Российская"	60	2,91	1,69	16,05	112,00	0,04	0,02	0,03	9,20	28,10
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Обед	**902**	***27,01***	***31,47***	***114,90***	***813,91***	***0,43***	***0,48***	***21,00***	***360,01***	***540,00***
Итого за неделю в среднем обед		**849**	**27,50**	**29,10**	**117,20**	**833,98**	**0,44**	**0,49**	**21,83**	**374,62**	**587,20**
	Итого за обед	***283,78***	***297,00***	***1211,78***	***8518,51***	***4,33***	***5,06***	***225,98***	***3799,63***	***5888,95***	
	Среднее значение за обед	***28,38***	***29,70***	***121,18***	***851,85***	***0,43***	***0,51***	***22,60***	***379,96***	***588,89***	
	ВыполнениеСанПиН 2020	**0,32**	**0,32**	**0,32**	**0,31**	**0,31**	**0,32**	**0,32**	**0,32**	**0,33**	
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***	***1800,00***	

	Распределение ЭЦ			**Норма**
		Обед	**0,31**	**30-35%**