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

№ 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
День/неделя: Понедельник-1											
					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
88М	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
278М	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
309М	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,30	0,02	0,12		17,28	31,45
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	**362**	***24,22***	***27,20***	***51,77***	***532,36***	***0,31***	***0,29***	***9,45***	***226,47***	***569,21***
День/неделя: Пятница-1											
					Обед						
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
290М	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
302М	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,91	6,09	38,64	247,80	0,14	0,15		98,80	243,75
342, 349М	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
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
256М	Мясо тушеное	50/50	7,12	9,44	13,33	142,33	0,06	0,07	2,41	92,86	138,80
302М	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,94	4,06	25,76	165,20	0,09	0,10		65,86	162,50
376М	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***	***17,31***	***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
98М	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
265М	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 крупой (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 рубленные 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***
	ВыполнениеСанПиН 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				**Норма**						
			Обед	**0,20**	**30-35%**						

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397074

Владелец Сурнина Марина Викторовна

Действителен С 22.06.2026 по 22.06.2027