УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МУП "Столовая №1
г.Ростова-на-Дону"
Л.А. Губарева

Примерное 2-х недельное меню МУП "Столовая №1 Ростова-на-Дону" комплексов (горячий завтрак и обед) для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (5-11классы), стоимостью 216 руб. 31 коп.
для муниципальных общеобразовательных школ Железнодоржного и Октябрьского 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
_Завтрак											
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,80	21,71	150,00	0,15	0,19	3,07	130,00	205,00
14М	Масло порциями	10	0,08	6,25	0,13	66,09		0,01		2,40	3,00
15М	Сыр порционный	15	4,00	3,90	0,00	54,00	0,01	0,09	0,10	82,00	75,00
209М	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03		22,00	76,80
338М	Фрукты по сезону	100	0,40	0,20	9,80	47,00	0,04	0,05	10,00	16,00	11,00
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 _Завтрак	**670**	**18,31**	**20,56**	**76,60**	**544,09**	**0,29**	**0,37**	**14,00**	**281,54**	**399,60**
Обед											
	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,16	13,15	20,30	26,00
82М	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1,80	8,18	10,69	103,75	0,05	0,10	9,43	63,75	126,72
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	180	7,09	7,31	46,37	297,36	0,17	0,18		118,56	292,25
349М	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,01	0,01	0,90	91,00	4,40
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Батон "Домашний"	40	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	38,04	26,00
	Итого за Обед	**890**	***27,23***	***29,40***	***126,39***	***847,06***	***0,45***	***0,56***	***24,50***	***380,29***	***630,00***
	Всего за Понедельник-1	**1560**	**45,54**	**49,96**	**202,99**	**1391,15**	**0,74**	**0,93**	**38,50**	**661,83**	**1029,60**
День/неделя: Вторник-1											
_Завтрак											
265М	Плов	200	16,82	17,18	26,40	406,66	0,23	0,33	10,28	189,93	377,53

	Печенье	15	1,13	1,47	9,16	60,05			0,10	42,00	33,00
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 _Завтрак	**477**	***21,28***	***19,46***	***80,44***	***632,71***	***0,29***	***0,33***	***14,01***	***264,17***	***440,93***
					Обед						
	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	18,00	20,30	26,00
104М	Суп картофельный с фрикадельками	285	5,23	8,65	23,01	106,00	0,11	0,09	1,11	67,92	115,60
229М	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,75	11,95	3,80	194,20	0,05	0,06	0,73	87,78	262,19
128М	Картофельное пюре	180	3,26	5,62	18,89	231,50	0,10	0,20	2,96	69,16	80,92
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	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Обед	**925**	***27,02***	***27,61***	***114,90***	***813,90***	***0,43***	***0,53***	***24,50***	***360,00***	***545,11***
	Всего за Вторник-1	**1402**	**48,29**	**47,07**	**195,34**	**1446,61**	**0,72**	**0,86**	**38,51**	**624,18**	**986,04**
День/неделя: Среда-1											
					_Завтрак						
	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	16,55	20,30	26,00
269М	Котлеты, биточки (особые)	100	10,53	15,99	11,53	203,76	0,12	0,11	0,01	18,29	127,78
302М	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,40	25,08	238,34	0,10	0,10		192,04	254,35
	Мармелад	15	0,02		7,94	48,15		0,01	0,01	4,00	1,00
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 _Завтрак	**650**	***22,50***	***22,40***	***93,03***	***678,25***	***0,34***	***0,39***	***17,40***	***263,77***	***437,93***
					Обед						
	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	5,17	20,30	26,00
102М	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	26,54	188,25	0,14	0,11	6,83	122,68	199,93
291М	Плов из филе птицы	200	19,83	22,28	28,50	300,33	0,14	0,22	3,80	89,42	242,67
349М	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,01	0,01	0,90	91,00	4,40
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	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Обед	**910**	***31,50***	***29,14***	***134,05***	***817,78***	***0,49***	***0,56***	***24,50***	***373,24***	***540,00***
	Всего за Среда-1	**1560**	**54,00**	**51,54**	**227,08**	**1496,03**	**0,83**	**0,95**	**41,90**	**637,02**	**977,93**
День/неделя: Четверг-1											
					_Завтрак						
224М	Запеканка творожная с морковью с молочным соусом	200	11,16	13,69	31,72	322,60	0,22	0,23	10,27	125,76	254,60
15М	Сыр порционный	15	4,00	3,90	0,00	54,00	0,01	0,09	0,10	82,00	75,00
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 _Завтрак	**477**	***18,49***	***18,40***	***76,60***	***542,60***	***0,29***	***0,32***	***14,00***	***240,00***	***360,00***
					Обед						
	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	5,17	20,33	23,40
88М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1,77	8,96	7,90	89,75	0,01	0,05	10,63	167,75	147,00
278М	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100	14,93	14,48	1,91	245,56	0,25	0,07		70,99	321,47
309М	Макаронные изделия отварные	180	8,62	5,42	45,48	180,33	0,03	0,21		78,88	56,60
349М	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,55	114,60	0,01	0,01	0,90	32,00	4,40
338М	Фрукты по сезону	100	0,40	0,20	9,80	47,00	0,04	0,05	7,00	26,00	11,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Обед	**990**	***31,50***	***30,45***	***134,05***	***844,84***	***0,49***	***0,56***	***24,50***	***419,79***	***619,87***
	Всего за Четверг-1	**1467**	**49,99**	**48,85**	**210,65**	**1387,44**	**0,78**	**0,88**	**38,50**	**659,80**	**979,87**
День/неделя: Пятница-1											
					_Завтрак						
	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	12,00	20,33	23,40
260М	Гуляш	100	9,27	13,54	32,00	221,92	0,03		0,92	100,00	187,35

171М	Каша пшенная рассыпчатая	180	6,23	6,00	18,00	195,08	0,17	0,18		159,67	204,85
377М	Чай с сахаром с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	4,40
434М	Булочка "Молочная"	50	4,45	0,99	18,82	71,00	0,05	0,03	0,13		
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за _Завтрак	**692**	***22,50***	***20,99***	***95,75***	***613,60***	***0,34***	***0,38***	***15,88***	***300,00***	***450,00***
					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"	200	4,90	6,58	13,76	168,40	0,10	0,09	3,35	119,80	247,58
290М	Птица тушеная в сметанном соусе	100	13,10	15,68	13,05	166,66	0,06	0,09	1,60	76,56	127,70
128М	Картофельное пюре	180	3,26	5,62	18,89	231,50	0,10	0,20	2,96	69,16	80,92
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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Итого за Обед	**840**	***27,04***	***29,27***	***114,90***	***848,76***	***0,43***	***0,56***	***23,94***	***400,69***	***540,00***
	Всего за Пятница-1	**1532**	**49,54**	**50,26**	**210,65**	**1462,36**	**0,77**	**0,94**	**39,82**	**700,69**	**990,00**
Итого за неделю в среднем завтрак		**593**	**20,61**	**20,36**	**84,48**	**602,25**	**0,31**	**0,36**	**15,06**	**269,90**	**417,69**
Итого за неделю в среднем обед		**911**	**28,86**	**29,17**	**124,86**	**834,47**	**0,46**	**0,55**	**24,39**	**386,81**	**575,00**
День/неделя: Понедельник-2											
					_Завтрак						
	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	5,27	20,33	23,40
209М	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03		22,00	76,80
256М	Мясо тушеное	100	7,12	9,44	31,60	160,92	0,05	0,13	9,40	92,87	138,80
302М	Каша пшенная рассыпчатая	180	6,23	6,00	18,00	195,08	0,13	0,02		118,80	165,60
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
376М	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03	11,10	2,80
	Итого за _Завтрак	**675**	***20,92***	***20,50***	***76,61***	***542,60***	***0,30***	***0,35***	***14,70***	***270,90***	***437,40***
					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	8,66	9,92	11,93	153,75	0,05	0,09	6,87	127,50	193,93
239М	Тефтели рыбные в сметанном соусе с томатом	100	7,34	10,01	10,46	154,67	0,15	0,20		56,72	164,33
304М	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,28	0,05	0,02		109,20	121,14
	Сок фруктовый	200	1,00		19,80	86,60	0,02	0,01	2,50	74,00	14,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Обед	**890**	***27,00***	***27,60***	***127,62***	***813,90***	***0,43***	***0,49***	***24,50***	***411,59***	***572,80***
	Всего за Понедельник-2	**1565**	**47,92**	**48,10**	**204,23**	**1356,50**	**0,73**	**0,84**	**39,20**	**682,49**	**1010,20**
День/неделя: Вторник-2											
_Завтрак											
224М	Запеканка из творога с морковью с фруктовым соусом	200	16,21	17,94	44,01	396,00	0,25	0,27	6,97	197,10	316,20
338М	Фрукты по сезону	100	0,40	0,20	9,80	47,00	0,04	0,05	7,00	26,00	11,00
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 _Завтрак	**555**	***18,00***	***18,40***	***76,74***	***542,60***	***0,32***	***0,32***	***14,00***	***240,00***	***360,00***
Обед											
	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,12	11,12	20,33	23,40
98М	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	1,48	4,92	7,50	119,37	0,14	0,16	0,88	103,50	164,30
291М	Плов из филе птицы	200	19,83	22,28	28,50	365,33	0,14	0,22	3,80	89,42	255,30
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	16,00	11,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Обед	**910**	***27,49***	***28,79***	***115,01***	***813,90***	***0,49***	***0,56***	***24,50***	***364,09***	***540,00***
	Всего за Вторник-2	**1465**	**45,49**	**47,19**	**191,75**	**1356,50**	**0,81**	**0,88**	**38,50**	**604,09**	**900,00**
День/неделя: Среда-2											
_Завтрак											

	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	14,57	20,33	23,40
259М	Жаркое по-домашнему	200	13,77	16,50	26,88	315,00	0,23	0,23		150,67	261,20
	Пряник	30	1,68	1,50	22,89	108,60	0,02			49,00	41,00
377М	Чай с сахаром с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	4,40
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за _Завтрак	**592**	***18,00***	***18,46***	***76,70***	***549,20***	***0,35***	***0,40***	***17,40***	***240,00***	***360,00***
					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
113М	Суп лапша с мясом птицы	250	7,05	5,43	4,30	62,60	0,14	0,23	5,50	122,80	180,80
295М	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	11,09	16,33	16,40	215,55	0,07	0,08	0,94	30,85	153,10
302М	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,40	25,08	265,50	0,05	0,07		131,18	212,30
349М	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,01	0,01	0,90	90,00	4,40
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Обед	**890**	***31,50***	***28,55***	***114,99***	***825,85***	***0,43***	***0,56***	***22,47***	***419,00***	***630,00***
	Всего за Среда-2	**1692**	**49,50**	**47,01**	**191,69**	**1375,05**	**0,78**	**0,96**	**39,87**	**659,00**	**990,00**
День/неделя: Четверг-2											
					_Завтрак						
	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	14,33	20,33	23,40
15М	Сыр порционный	15	4,00	3,90	0,10	54,00	0,01	0,09	0,10	82,00	75,00
278М	Тефтели куриные со сметанным соусом	100	6,47	9,72	18,05	167,77	0,22		0,80	97,72	175,96
309М	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,03	0,14		31,10	56,60
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 _Завтрак	**650**	***19,58***	***19,50***	***76,62***	***547,51***	***0,34***	***0,40***	***15,26***	***248,05***	***363,76***
					Обед						
	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,20	24,00	0,06	0,17	14,33	20,33	23,40

102М	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	26,54	188,25	0,11	0,11	0,55	122,68	123,10
260М	Гуляш	100	9,27	14,74	3,21	190,00	0,03		0,92	100,00	187,35
302М	Каша пшенная рассыпчатая	180	6,23	6,00	18,00	135,08	0.03	0,18		36,05	224,75
349М	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,01	0,01	0,90	91,00	4,40
338М	Фрукты по сезону	100	0,40	0,20	9,80	47,00	0,04	0,05	7,00	26,00	11,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00
	Итого за Обед	**990**	***27,17***	***27,60***	***126,16***	***842,53***	***0,35***	***0,52***	***24,50***	***419,90***	***630,00***
	Всего за Четверг-2	**1640**	**46,75**	**47,10**	**202,78**	**1390,04**	**0,69**	**0,92**	**39,76**	**667,95**	**993,76**
День/неделя: Пятница-2											
					_Завтрак						
175М	Каша молочная "Дружба"	200	6,08	2,68	29,48	140,00	0,10		5,38	33,38	116,72
	Булочка "Российский"	50	2,91	1,69	16,05	112,00	0,04	03-0,01	0,03	9,20	28,10
14М	Масло порциями	10	0,08	6,25	0,13	66,09		0,01		2,40	3,00
15М	Сыр порционный	15	4,00	3,90	0,00	54,00	0,02	0,09	0,10	82,00	75,00
382М	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,19	1,59	116,22	124,56
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 _Завтрак	**615**	***18,87***	***18,50***	***80,97***	***577,29***	***0,29***	***0,34***	***14,10***	***275,00***	***388,38***
					Обед						
	Закуска из овощей по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,17	6,45	20,33	23,40
101М	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,02	10,18	11,98	77,80	0,03	0,12	8,38	92,66	266,69
234М	Биточки рыбные с соусом сметанным	150	14,36	13,09	15,69	180,13	0,04	0,15	0,17	126,12	155,34
310М	Картофель отварной	180	3,43	6,31	13,62	132,82	0,11	0,06		16,20	57,17
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,20	0,79	29,68	104,00	0,06		0,80	18,04	26,00
	Батон "Домашний"	40	1,32	0,24	7,93	39,60	0,03		0,00	5,80	30,00

349М	Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	3,94	114,60	0,01	0,01	0,90	91,00	4,40
338М	Фрукты по сезону	100	0,40	0,20	9,80	47,00	0,04	0,05	7,00	26,00	11,00
	Итого за Обед	**1100**	***30,51***	***32,20***	***134,05***	***863,55***	***0,48***	***0,56***	***24,50***	***420,00***	***630,00***
	Всего за Пятница-2	**1715**	**49,38**	**50,70**	**215,01**	**1440,84**	**0,77**	**0,90**	**38,60**	**695,00**	**1018,38**
Итого за неделю в среднем завтрак		**617**	**19,07**	**19,07**	**77,53**	**551,84**	**0,32**	**0,36**	**15,09**	**254,79**	**381,91**
Итого за неделю в среднем обед		**956**	**28,73**	**28,95**	**123,56**	**831,95**	**0,43**	**0,54**	**24,09**	**406,92**	**600,56**
	Итого за завтрак		***198,43***	***197,17***	***810,05***	***5770,45***	***3,16***	***3,60***	***150,75***	***2623,45***	***3998,00***
	Среднее значение за завтрак		***19,84***	***19,72***	***81,00***	***577,05***	***0,32***	***0,36***	***15,07***	***262,34***	***399,80***
	ВыполнениеСанПиН 2020		**0,26**	**0,25**	**0,24**	**0,25**	**0,26**	**0,26**	**0,25**	**0,24**	**0,24**
	Итого за обед		***287,95***	***290,60***	***1242,11***	***8332,07***	***4,46***	***5,44***	***242,41***	***3968,62***	***5877,78***
	Среднее значение за обед		***28,80***	***29,06***	***124,21***	***833,21***	***0,45***	***0,54***	***24,24***	***396,86***	***587,78***
	ВыполнениеСанПиН 2020		**0,37**	**0,37**	**0,37**	**0,35**	**0,37**	**0,39**	**0,40**	**0,36**	**0,36**
	Итого день		***486,38***	***487,77***	***2052,16***	***14102,52***	***7,62***		***393,16***	***6592,07***	***9875,78***
	Среднее значение за день		***48,64***	***48,78***	***205,22***	***1410,25***	***0,76***		***39,32***	***659,21***	***987,58***
	ВыполнениеСанПиН 2020		**0,63**	**0,62**	**0,61**	**0,60**	**0,63**		**0,66**	**0,60**	**0,60**
	Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		***77,00***	***79,00***	***335,00***	***2350,00***	***1,20***	***1,40***	***60,00***	***1100,00***	***1650,00***

Распределение ЭЦ			**Норма**
	Завтрак	**0,25**	**20-25%**
	Обед	**0,35**	**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