Приложение №1

к Дополнительному соглашению № 1
к контракту №2023/К-46

от 20.12.2022 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор

МБОУ "Гимназия № 46"

М.В.Сурнина

УТВЕРЖДАЮ
И.о. Директора

МУП "Столовая №1
г. Ростова-на-Дону"

Е.Г.Макарова

Примерное 2-х недельное меню МУП "Столовая №1 г. Ростова-на-Дону" на горячее питание для учащихся с 1 по 4 класс (7-11 лет), завтрак стоимостью 76 руб. 45 коп., обед 107 руб. 03 коп.
для муниципальных общеобразовательных школ Октябрьского и Железнодорожного районов

2023год

День1 /неделя 1: Понедельник						
Наименование блюда	**Вес блюда**	**Пищевые вещества (г)**	**Энергетическая ценност**	**Витамины (мг)**	**Минеральные вещества**	**№ рец.**

		Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	
Завтрак										
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	120,00	0,07	0,15	0,66	130,40	120
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00		0,01		2,40	14
Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0,005	0,005	0,11	132,00	15
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03		22,00	209
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03	11,10	376
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	**620**	**16,49**	**21,65**	**60,13**	**514,80**	**0,18**	**0,23**	**10,80**	**321,50**	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	39,78	82
Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20			0,04	8,80	
Биточки (из свинины)	90	10,55	27,34	10,82	333,82	0,29	0,08	3,50	9,41	268
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11		14,82	171/302
Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		0,00	4,60	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	***770***	***25,80***	***40,48***	***118,99***	***954,15***	***0,62***	***0,35***	***13,08***	***105,19***	
Всего за Понедельник	**1390**	**42,29**	**62,13**	**179,12**	**1468,95**	**0,80**	**0,57**	**23,88**	**426,69**	
День 2/неделя 1: Вторник										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	0,01	0,12	0,11ё	7,00	

Плов из филе птицы	150	13,51	6,71	27,34	224,00	0,11	0,11	4,90	27,07	291
Печенье	30	2,26	2,94	18,32	120,10	0,02	0,06	0,20	84,00	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03	11,10	376
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	**505**	***18,84***	***10,83***	***81,22***	***508,90***	***0,17***	***0,18***	***5,13***	***129,77***	
Обед				***Обед***						
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,76	2,22	12,31	84,80	0,09	0,06	8,86	23,76	104/105
Фрикадельки мясные	35	6,98	4,10	0,26	68,64	0,02	0,07	0,18	7,53	104/105
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42	94,50	0,05	0,05	3,36	35,16	229
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	312
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,01	0,016	0,73	32,48	349
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		0,00	4,60	
Итого за Обед	**795**	***26,03***	***17,11***	***100,98***	***680,77***	***0,38***	***0,42***	***31,39***	***154,11***	
Всего за Вторник	**1300**	**44,87**	**27,94**	**182,20**	**1189,67**	**0,55**	**0,60**	**36,52**	**283,88**	
День 3/неделя 1: Среда										
				Завтрак						
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Котлеты, биточки (особые)	90	8,88	11,81	9,34	180,00	0,10	0,01	0,01	14,82	269
Каша рассыпчатая, пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,05		24,05	171/302
Мармелад	15	0,02		7,94	48,15		0,00	0,01	4,00	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03	11,10	376
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	**570**	***18,95***	***17,55***	***93,79***	***626,20***	***0,27***	***0,17***	***0,15***	***67,57***	
				Обед						

Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102
Плов (говядина)	150	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	0,11	1,28	14,23	265
Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		0,00	4,60	
Итого за Обед	***770***	***25,56***	***23,11***	***109,47***	***764,98***	***0,35***	***0,31***	***16,94***	***96,75***	
Всего за Среда	**1340**	**44,51**	**40,66**	**203,26**	**1391,18**	**0,63**	**0,48**	**17,09**	**164,32**	
День 4/неделя 1: Четверг										
				Завтрак						
Запеканка из творога с морковью (с соусом молочным (сладким))	200	20,83	19,74	65,43	522,86	0,13	0,51	1,60	343,03	224
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03		22,00	209
Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	377
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	***502***	***29,04***	***25,52***	***101,47***	***752,66***	***0,20***	***0,55***	***4,43***	***386,83***	
				Обед						
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	0,04	12,62	39,40	88
Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20			0,04	8,80	
Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	90	6,41	7,16	8,39	123,55	0,16	0,06	0,59	22,87	278
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03		4,86	202/309

Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		0,00	4,60	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	***870***	***18,95***	***19,14***	***111,74***	***704,38***	***0,38***	***0,27***	***24,25***	***124,31***	
Всего за Четверг	1372	47,99	44,66	213,21	1457,04	**0,58**	**0,82**	**28,68**	**511,14**	
День 5/неделя 1: Пятница										
				Завтрак						
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Гуляш (свинина)	90	9,58	25,37	2,60	278,10	0,25	0,08	0,83	18,00	260
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11		14,82	171/302
Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	377
Булочка "Молочная"	50	4,64	0,99	23,45	121,00	0,08	0,06	0,13	30,20	434
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	***612***	***26,62***	***33,70***	***102,55***	***821,65***	***0,59***	***0,36***	***3,89***	***90,82***	
				Обед						
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	23,32	96
Птица тушеная в сметанном соу	90	10,60	9,11	2,64	135,00	0,05	0,08	1,30	35,01	290
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	312
Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		0,00	4,60	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	***760***	***20,22***	***19,58***	***93,08***	***635,43***	***0,34***	***0,36***	***27,16***	***127,69***	
Всего за Пятница	**1372**	**46,84**	**53,28**	**195,63**	**1457,08**	**0,93**	**0,72**	**31,05**	**218,51**	

Итого за неделю в среднем завтрак	562	21,99	21,85	87,83	644,84	0,28	0,30	4,88	199,30	
Итого за неделю в среднем	793	23,31	23,88	106,85	747,94	0,42	0,34	22,56	121,61	
день/неделя 2: Понедельник-2										
				Завтрак						
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36,00	0,00	0,03	0,07	88,00	15
Мясо тушеное (свинина)	90	9,52	25,35	2,30	274,50	0,25	0,08	0,16	17,18	256
Каша рассыпчатая, пшенная	150	6,60	5,73	37,88	229,50		0,17	0,02	16,64	171/302
Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	377
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	***632***	***22,24***	***35,27***	***78,04***	***718,80***	***0,30***	***0,39***	***3,18***	***149,62***	
				Обед						
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	39,78	82
Тефтели (минтай) рыбные, с соусом сметанным с томатом	90	7,43	7,25	10,59	137,25	0,07	0,06	1,29	57,43	239
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,02		1,40	304
Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	14,00	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		0,00	4,60	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	***760***	***18,31***	***18,00***	***108,76***	***677,53***	***0,23***	***0,25***	***13,93***	***130,81***	
Всего за Понедельник	**1392**	**40,55**	**53,27**	**186,80**	**1396,33**	**0,53**	**0,64**	**17,11**	**280,43**	
День/неделя 2: Вторник-2										
				Завтрак						
Запеканка из творога с морковью (соус сладкий)	200	14,70	13,10	42,28	345,00	0,09	0,25	1,58	153,23	224

Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03	11,10	376
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	***555***	***18,17***	***14,68***	***87,64***	***556,80***	***0,16***	***0,28***	***11,61***	***187,93***	
				Обед						
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	1,19	3,93	4,87	61,00	0,03	0,03	7,90	28,70	98
Плов из филе птицы	150	13,51	6,71	27,34	224,00	0,11	0,11	4,90	27,07	291
Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		0,00	4,60	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	***770***	***20,05***	***12,64***	***102,43***	***609,38***	***0,25***	***0,28***	***23,80***	***104,15***	
Всего за Вторник	**1325**	**38,22**	**27,32**	**190,07**	**1166,18**	**0,41**	**0,56**	**35,41**	**292,08**	
День/неделя 2: Среда-2										
				Завтрак						
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	14,06	33,71	18,95	437,71	0,43	0,17	7,72	32,79	259
Пряник	30	0,90	0,00	22,20	108,60	0,02			49,00	
Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	377
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	***552***	***18,76***	***34,95***	***79,01***	***725,11***	***0,50***	***0,28***	***10,65***	***109,59***	
				Обед						
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	

Суп - лапша домашняя с мясом птицы	225	4,64	5,43	7,20	92,60	0,08	0,21	5,00	70,00	113
Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	9,04	10,20	10,69	171,00	0,07	0,07	0,59	39,80	295
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,05		24,05	171/302
Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0.01	0,01	0,90	14.18	342, 348,349
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		0,00	4,60	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	785	*24,95*	*21,74*	*117,16*	*762,23*	*0,36*	*0,45*	*6,59*	*166,23*	
Всего за Среда	1412	43,71	56,69	196,17	1487,34	0,86	0,73	17,24	275,82	
День/неделя 2: Четверг-2										
				Завтрак						
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0,005	0,005	0,11	132,00	15
Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	90	6,41	7,16	8,39	123,55	0,16	0,06	0,59	22,87	278
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03		4,86	202/309
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03	11,10	376
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	**570**	***19,15***	***17,34***	***72,50***	***522,80***	***0,28***	***0,21***	***0,83***	***184,43***	
				Обед						
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102
Гуляш (свинина)	90	9,58	25,37	2,60	278,10	0,25	0,08	0,83	18,00	260
Каша рассыпчатая, пшенная	150	6,60	5,73	37,88	229,50		0,17	0,02	16,64	171/302
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,01	0,016	0,73	32,48	349

Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		0,00	4,60	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	**860**	***26,42***	***37,25***	***128,06***	***968,78***	***0,54***	***0,46***	***16,34***	***135,46***	
Всего за Четверг	**1430**	**45,57**	**54,58**	**200,56**	**1491,58**	**0,82**	**0,66**	**17,17**	**319,89**	
День/неделя 2: Пятница-2										
				Завтрак						
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,71	3,74	41,27	221,90	0,10	0,09	0,12	125,03	175
Булочка Российская	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,07	0,05	0,01	16,40	430
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00		0,01		2,40	14
Сыр (порциями)	15	3,48	4,42		54,00	0,005	0,005	0,110	132,00	15
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,19	1,59	152,22	382
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	**525**	***20,57***	***24,92***	***108,76***	***742,30***	***0,27***	***0,35***	***1,83***	***435,65***	
				Обед						
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	21,36	101
Биточки рыбные с соусом сметанным	90	7,34	6,05	10,16	124,88	0,05	0,08	0,19	33,67	234
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	14,64	310
Компот плодово-ягодный	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		0,00	4,60	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК

Итого за Обед	860	*17,13*	*14,54*	*113,08*	*660,21*	*0,38*	*0,35*	*38,79*	*118,05*	
	1385	37,70	39,46	221,84	1402,51	0,65	0,70	40,62	553,70	
Итого за неделю в среднем завтрак	567	19,78	25,43	85,19	653,16	0,30	0,30	5,62	213,44	
Итого за неделю в среднем обед	807	21,37	20,83	113,90	735,63	0,35	0,36	19,89	130,94	
Итого за завтрак		*208,82*	*236,41*	*865,11*	*6490,02*	*2,92*	*2,99*	*52,50*	*2063,71*	
Среднее значение за завтрак		*20,88*	*23,64*	*86,51*	*649,00*	*0,29*	*0,30*	*5,25*	*206,37*	
ВыполнениеСанПиН 2.3/2.4.3590-20		0,27	0,30	0,26	0,28	0,24	0,21	0,09	0,19	
Итого за обед		*223,41*	*223,58*	*1103,75*	*7417,84*	*3,84*	*3,48*	*212,27*	*1262,75*	
Среднее значение за обед		*22,34*	*22,36*	*110,38*	*741,78*	*0,38*	*0,35*	*21,23*	*126,28*	
ВыполнениеСанПиН 2.3/2.4.3590-20		0,29	0,28	0,33	0,32	0,32	0,25	0,35	0,11	
Итого день		*432,23*	*459,99*	*1968,86*	*13907,86*	*6,76*		*264,77*	*3326,46*	
Среднее значение за день		*43,22*	*46,00*	*196,89*	*1390,79*	*0,68*		*26,48*	*332,65*	
ВыполнениеСанПиН 2.3/2.4.3590-20		0,56	0,58	0,59	0,59	0,56		0,44	0,30	
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*	

Распределение ЭЦ			
			Норма
	Завтрак	0,28	20-25%

	Обед	0,32	30-35%

Использованная литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

Для приготовления блюд включены сырье и продукция, обогащенные микронутриентами.
В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.