

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор

**МБОУ "Лицей № 50 при  
ДГТУ имени Героя  
Советского Союза Калинин  
Н.Д."**



**Н.А. Желябина**

**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 обучающихся из малообеспеченных семей (5-11 классы), обед  
90 руб. 13 коп.; и для обучающихся из семей лиц, призванных на военную службу по  
мобилизации ВСРФ на сумму 90 руб. 13 коп.**

**на 2024 год**

Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в Са	№ рец.
		Б	Ж	У		В1	В2	С		
<b>День 1/неделя 1: Понедельник</b>										
<i>Обед</i>										
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной 200/10	210	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	171/302 М
Чай с сахаром	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>26,53</b>	<b>62,12</b>	<b>102,67</b>	<b>911,20</b>	<b>0,65</b>	<b>0,27</b>	<b>12,37</b>	<b>86,76</b>	
<b>День 2/неделя 1: Вторник</b>										
<i>Обед</i>										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	0,05	6,60	23,36	103М
Рыба 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 сахаром	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>19,68</b>	<b>14,20</b>	<b>81,32</b>	<b>549,10</b>	<b>0,36</b>	<b>0,41</b>	<b>32,23</b>	<b>135,43</b>	



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	202/209
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	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>35,44</b>	<b>34,27</b>	<b>81,14</b>	<b>785,24</b>	<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>28,79</b>	<b>112,62</b>	
День 4/неделя 1: Четверг										
Обед										
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 птицы (1-ый вариант)	100	12,44	18,55	7,33	247,20	0,03	0,10	0,89	44,00	ТТК
Картофель отварной (запеченный)	180	3,43	5,18	27,61	170,82	0,18	0,11	25,20	17,57	310M
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>20,75</b>	<b>29,27</b>	<b>86,62</b>	<b>701,62</b>	<b>0,33</b>	<b>0,28</b>	<b>48,74</b>	<b>135,67</b>	
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 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	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>26,78</b>	<b>22,67</b>	<b>94,43</b>	<b>693,10</b>	<b>0,41</b>	<b>0,27</b>	<b>8,13</b>	<b>98,70</b>	
День 6/неделя 1: Суббота										
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
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 с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	М
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	376М
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>22,93</b>	<b>37,01</b>	<b>83,00</b>	<b>760,54</b>	<b>0,47</b>	<b>0,33</b>	<b>6,97</b>	<b>74,94</b>	ТТК
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>772</b>	<b>25,35</b>	<b>33,26</b>	<b>88,20</b>	<b>733,47</b>	<b>0,42</b>	<b>0,30</b>	<b>22,87</b>	<b>107,35</b>	
<b>День 1/неделя 2: Понедельник</b>										
<i>Обед</i>										
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	39,78	82М
Фрикадельки (из птицы), с соусом	100	12,44	18,55	7,33	247,22	0,03	0,10	0,90	44,00	297М
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302М
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>25,02</b>	<b>29,61</b>	<b>120,94</b>	<b>861,82</b>	<b>0,29</b>	<b>0,24</b>	<b>20,34</b>	<b>150,42</b>	
<b>День 2/неделя 2: Вторник</b>										
<i>Обед</i>										
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	1,19	3,93	4,87	61,00	0,03	0,03	7,90	28,70	98М
Плов из филе птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>22,67</b>	<b>14,46</b>	<b>86,68</b>	<b>571,46</b>	<b>0,24</b>	<b>0,20</b>	<b>24,43</b>	<b>99,49</b>	
<b>День 3/неделя 2: Среда</b>										
<i>Обед</i>										
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	0,05	6,60	23,36	103М
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08	256М
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04	302М
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349М



Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>21,64</b>	<b>37,03</b>	<b>101,91</b>	<b>838,00</b>	<b>0,52</b>	<b>0,19</b>	<b>7,67</b>	<b>111,26</b>	
<b>День 4/неделя 2: Четверг</b>										
<i>Обед</i>										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	21,36	101М
Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,71	0,43	0,17	7,72	32,79	259М
Чай с лимоном	222	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	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>762,00</b>	<b>19,88</b>	<b>37,16</b>	<b>67,90</b>	<b>693,11</b>	<b>0,56</b>	<b>0,39</b>	<b>17,32</b>	<b>85,95</b>	
<b>День 5/неделя 2: Пятница</b>										
<i>Обед</i>										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102М
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	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М
Булочка "Российская"	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	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>902</b>	<b>24,89</b>	<b>17,84</b>	<b>96,84</b>	<b>687,10</b>	<b>0,49</b>	<b>0,44</b>	<b>33,12</b>	<b>158,51</b>	
<b>День 6/неделя 1: Суббота</b>										
<i>Обед</i>										
Рассольник "Ленинградский"	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	23,32	96М
Тефтели из птитцы (1-ый вариант)	100	12,44	18,55	7,33	247,20	0,03	0,10	0,89	44,00	ТТК
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302М
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349М
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>24,79</b>	<b>29,34</b>	<b>111,97</b>	<b>817,60</b>	<b>0,29</b>	<b>0,23</b>	<b>8,49</b>	<b>117,96</b>	
<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>777</b>	<b>23,15</b>	<b>27,57</b>	<b>97,71</b>	<b>744,85</b>	<b>0,40</b>	<b>0,28</b>	<b>18,56</b>	<b>120,60</b>	

<b>Итого за обед</b>	<b>291,00</b>	<b>364,98</b>	<b>1115,42</b>	<b>8869,89</b>	<b>4,93</b>	<b>3,49</b>	<b>248,60</b>	<b>1367,71</b>	
----------------------	---------------	---------------	----------------	----------------	-------------	-------------	---------------	----------------	--

<b>Среднее значение за обед</b>	<b>24,25</b>	<b>30,42</b>	<b>92,95</b>	<b>739,16</b>	<b>0,41</b>	<b>0,29</b>	<b>20,72</b>	<b>113,98</b>
<b>Выполнение СанПиН 2020</b>	<b>0,27</b>	<b>0,33</b>	<b>0,24</b>	<b>0,27</b>	<b>0,29</b>	<b>0,18</b>	<b>0,30</b>	<b>0,09</b>
<b>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 11 лет и старше по проекту СанПиН 2020</b>	<b>90,00</b>	<b>92,00</b>	<b>383,00</b>	<b>2713,00</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70,00</b>	<b>1200,00</b>
<b>Распределение ЭЦ</b>			<b>Норма</b>					
	<b>Обед</b>	<b>0,27</b>	<b>30-35%</b>					