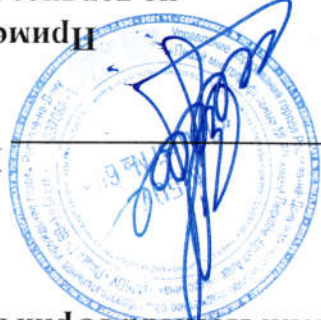


СОЛАСОВАНО
Директор

МБОУ "Лицей многопрофильный № 69
имени Пескова Юрия Александровича"

В.В. Яровой



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор

АО "Столовая № 1
г. Ростов-на-Дону"

И.А. Кисленко



Примерное 2-х недельное меню АО "Столовая №1 г. Ростов-на-Дону"
на горячее питание (горячий обед) для учащихся 5-11 классов (с 12 лет и старше)
льготных категорий стоимостью 170 руб. 32 коп.,
для муниципальных общеобразовательных школ

2026 - 2027 гг

Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	№ п/п
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	

День 1/неделя 1: Понедельник										
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	0,05	0,05	10,67	49,73	82M
Биточки мясные	100	15,76	15,28	13,09	289,00	0,06	0,09	0,00	10,30	268M
171/302M									17,78	
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	14,18	342,348,349 M
Компот из ягод свеж. или заморож.	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	7,60	TTK1
40		3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	4,60	
Батон домашний	40									
Хлеб йодир. Ржано-пш.	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	118,19	
Итого за Обед	890	33,32	29,21	132,54	971,93	0,49	0,33	36,57		

День 2/неделя 1: Вторник										
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	
Суп картофельный с вермишелью или лапшой	250	2,68	2,83	17,45	118,25	0,11	0,06	8,25	29,20	103M
Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,05	3,73	39,07	229M
312M									44,30	
Пюре картофельное	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,16	0,13	21,70	22,46	352/358M
200		0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,02	2,40	4,60	
Кисель плодово/ягод (замороженных или свежих)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	7,60	TTK1
Хлеб йодир. Ржано-пшенич	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	16,00	338M
Батон домашний	100	0,40		9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	177,23	
Итого за Обед	990	22,02	15,42	129,22	767,03	0,48	0,33	71,08		

День 3/неделя 1: Среда										
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,48	5,27	16,53	148,25	0,22	0,07	5,82	42,68	102M
Птица запеченная	100	24,96	23,59	0,08	313,00	0,04	0,17	25,60	55,30	293M
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/309M
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих или сушен)	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,02	0,70	32,40	349M
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	TTK1
Итого за Обед	890	42,92	35,89	114,58	968,27	0,46	0,34	57,12	162,38	
День 4/неделя 1: Четверг										
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	
Ворс с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	0,05	0,05	10,67	49,73	82M
Тфелем из птицы (1-ый вариант)	100	10,05	9,67	11,02	172,02	0,16	0,05	1,17	40,74	278M
Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,82	0,11	0,11	0,00	17,56	310M
Компот из плодов/ягод (свеж. или заморож., или сушен)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,348,349M
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,12	0,22	9,80	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	TTK1
Итого за Обед	890	20,72	21,48	111,64	733,27	0,45	0,27	37,74	148,41	
День 5/неделя 1: Пятница										
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	
Расоляник Ленинградский	250	2,01	5,08	11,98	107,25	0,09	0,06	8,38	29,15	96M
Птица, тушенная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	0,08	1,40	38,90	290M
Капша расщипанная, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	302M

Итого за Обед											
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	111,86	902,85	0,28	0,27	37,47	139,91	
Хлеб йодир. Ржано-пшеч.	20	1,12	0,22	9,88	45,98	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Компот из ягод свеж, заморож, или свежих	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	342,348,349M	
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих или сушеных)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,349M	
Хлеб йодир. Ржано-пшеч.	20	1,12	0,22	9,88	45,98	104,80	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	7,60	ТТК1
Итого за Обед	890	20,32	40,35	91,09	808,88	0,54	0,17	45,71	125,39		
Итого за неделю в среднем обед											
Итого за неделю 2: Понедельник	907	28,22	25,35	117,77	850,67	0,49	0,33	47,28	146,01		
День 6/неделя 1: Суббота											
Итого за Обед											
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	7,60	ТТК1
Хлеб йодир. Ржано-пшеч.	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	4,60	
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих или сушеных)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,344,349,38	8M
Лепе картофельное	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,14	0,03	18,16	44,30	312M	
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08	256M	
Суп с крупой и томатом	250	0,71	4,79	1,89	52,50	0,00	0,00	1,48	21,63	116M	
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00		
Итого за Обед											
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	7,60	ТТК1
Хлеб йодир. Ржано-пшеч.	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	4,60	
Компот из ягод свеж, заморож, ухоропыт.	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	342,348,349M	
Итого за Обед	890	29,99	24,13	127,54	854,63	0,52	0,52	35,48	144,43		

Обед

День 6/неделя 1: Суббота

Обед

День 1/неделя 2: Понедельник

Итого за Обед

Батон домашний

Хлеб йодир. Ржано-пшеч.

Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)

Макароны из твердых сортов пшеницы

Фрикадельки (из птицы), с соусом

Борщ с капустой и картофелем

Закуска из овощей по сезону

Итого за Обед

Батон домашний

Хлеб йодир. Ржано-пшеч.

Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)

Макароны из твердых сортов пшеницы

Фрикадельки (из птицы), с соусом

Борщ с капустой и картофелем

Закуска из овощей по сезону

День 2/неделя 2: Втретий											
Обед											
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00		
Суп картоф. С фасолью	250	5,48	5,27	16,53	148,25	0,22	0,04	5,82	42,67	102M	
Курин с рисом и овощами	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	310T	
Компот из ягод свеж, заморож, сушен.	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	342,348 349M	
Хлеб йодир. Ржано-пшен.	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	TTKI	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60		338M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00		
Итого за Обед											
	910	29,77	16,25	129,05	798,79	0,52	0,45	48,02	153,36		
День 3/неделя 2: Среда											
Обед											
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00		
Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,06	10,70	34,85	99M	
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08	256M	
Каша расщипчатая, пшеничная	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04	302M	
Компот из сушеных плодов	200	0,67	0,27	18,30	78,00	0,01	0,01	80,00	11,90	494/496II	
Хлеб йодир. Ржано-пшен.	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	TTKI	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60		
Итого за Обед	890	23,87	40,24	101,23	869,33	0,58	0,24	115,87	139,07		
День 4/неделя 2: Четверг											
Обед											
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00		
Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,75	0,09	0,05	8,25	26,70	101M	
Жаркое гто- домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,71	0,43	0,01	7,71	32,79	259M	
Компот из плодов/ ягод (свежих или замороженных или сушен.)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,344,349M	
Хлеб йодир. Ржано-пшен.	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60		
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	TTKI	
Итого за Обед											
	890	23,87	40,24	101,23	869,33	0,58	0,24	115,87	139,07		

Распределение ЭЦ									
Среднее значение за обед									
Выполнение СанПиН 2020									
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 11 лет и старше по проекту СанПиН 2020									
Обед									
0,3130-35%									
Норма									
325,10	340,35	1372,58	10207,38	5,96	3,62	645,41	1740,77	145,06	0,12
27,09	28,36	114,38	850,62	0,50	0,30	53,78			
0,30	0,31	0,30	0,31	1,40	1,60	70,00	1200,00		
90,00	92,00	383,00	2713,00						
Итого за обед									
Итого за неделю в среднем обед									
100	116	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	
250	2,01	5,08	11,98	107,25	0,09	0,06	8,38	29,15	96M
Расходник Ленинградский	150	2,66	16,48	12,90	0,01	0,06	18,70	55,74	143M
Рату из овощей	100	15,76	15,28	289,00	0,06	0,02	0,00	11,62	268M
Котлеты мясные	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0,00	0,00	4,60	TTKI
Хлеб йодир. Ржано-пш.-	40	3,00	1,16	20,56	0,04	0,01	0,00	7,60	
Батон домашний	200	0,31	0,00	39,40	0,01	0,06	2,40	22,46	350-360M
Кисель из плодово/ягод (заморожен или свежих, из сока плодового)	860	26,02	38,38	111,64	0,29	0,25	54,48	145,17	
Итого за Обед	892	25,97	28,98	111,00	0,50	0,28	60,29	144,12	
День 6/неделя 1: Суббота									
Итого за Обед									
100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	
Закуска из овощей по сезону	250	5,48	5,27	16,53	0,22	0,07	5,82	42,68	102M
Суп картофельный с бобовыми(горох)	100	14,70	3,60	6,00	0,16	0,05	0,59	44,00	472T
Капшаны рыбные с соусом	180	3,60	5,70	24,50	0,16	0,13	21,70	44,30	312M
Пюре картофельное	200	0,16	0,16	27,88	0,01	0,01	0,90	14,18	342,344,349M
Компот из плодово/ягод (свеж, заморож, сушеных)	20	1,12	0,22	9,88	0,02	0,00	0,00	4,60	
Хлеб йодир. Ржано-пш.-	40	3,00	1,16	20,56	0,04	0,01	0,00	7,60	TTKI
Батон домашний	890	29,2	16,3	109,2	0,7	0,3	54,0	171,4	
День 5/неделя 2: Пятница									
Итого за Обед									
100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Дружты по сезону	910	21,9	38,5	103,0	857,1	0,1	51,9	115,9	