

**СОГЛАСОВАНО:**

**Директор**

**МБОУ "Лицей**

**многопрофильный №**

**69 имени Пескова**

**Юрия**

**Александровича"**

**В.В. Яровой**

**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 ВС РФ на сумму 90 руб. 13 коп.**

**на 2024 год**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор**

**МУП "Столовая № 1**

**г. Ростова-на-Дону"**

**Е.Г. Макарова**

Наименование дней недели, Блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в Са	№ реп.
		Б	Ж	У		В1	В2	С		
<b>День 1/неделя 1: Понедельник</b>										
<i>Обед</i>										
Борщ из свежей капусты с картошкой, 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	177502
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>	
<b>День 3/неделя 1: Среда</b>										

<b>Обед</b>											
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102М	
Птица отварная (запеченная)	100	21,32	23,47	0,45	297,70	0,03	0,14	21,30	50,88	288/293	202/209
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	377М	М
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М	М
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК	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>		
<b>День 4/неделя 1: Четверг</b>											
<b>Обед</b>											
Пи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	0,04	12,62	39,40	88/92М	
Тфтели из птицы (1-ый вариант)	100	12,44	18,55	7,33	247,20	0,03	0,10	0,89	44,00	ТТК	ТТК
Картофель отварной (запеченный)	180	3,43	5,18	27,61	170,82	0,18	0,11	25,20	17,57	310М	
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	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>		
<b>День 5/неделя 1: Пятница</b>											
<b>Обед</b>											
Рассольник "Ленинградский"	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	23,32	96М	
Птица, тушеная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	0,08	1,40	38,90	290М	
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	302М	
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	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>		
<b>День 6/неделя 1: Суббота</b>											
<b>Обед</b>											
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	
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08	256М	202/209
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	М	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>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>	
<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>										
<b>Обед</b>										
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>										
<b>Обед</b>										
Суп крестьянский с крутой (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>										
<b>Обед</b>										
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 птицы (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>		

Выполнение СанПиН 2020	0,27	0,33	0,24	0,27	0,29	0,18	0,30	0,09
	90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	1,60	70,00	1200,00
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 11 лет и старше по проекту СанПиН 2020								
Распределение ЭЦ	Обед	0,27	Норма					
			30-35%					

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371056

Владелец Яровой Вадим Витальевич

Действителен с 21.01.2026 по 21.01.2027