

СОГЛАСОВАНО
Директор

МАОУ "Школа № 32 имени
Молодой гвардии"



М.В. Володина

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор

АО "Столовая № 1
г. Ростова-на-Дону"



И.А. Кисленко

Примерное 2-х недельное меню АО "Столовая №1 г. Ростова-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)	№ респ.
		Б	Ж	У		В1	В2	С		
День 1/неделя 1: Понедельник										
Обед										
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	82М
Биточки мясные	100	15,76	15,28	13,09	289,00	0,06	0,09	0,00	10,30	268М
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	171/302М
Компот из ягод свежих или замороженных	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,348,349 М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Хлеб пшенич. Ржано-пшенич.	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	890	33,32	29,21	132,54	971,93	0,49	0,33	36,57	118,19	
День 2/неделя 1: Вторник										
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 вермишелью или лапшой	250	2,68	2,83	17,45	118,25	0,11	0,06	8,25	29,20	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
Кисель плодово-ягодный (замороженных или свежих)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,02	2,40	22,46	352/358М
Хлеб пшенич. Ржано-пшенич	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ТТК1
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Итого за Обед	990	22,02	15,42	129,22	767,03	0,48	0,33	71,08	177,23	

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 пшенич. Ржаной-пшен.	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60		ТТК1
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60		
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		
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	0,05	0,05	10,67	49,73	82M	
1 порция 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 пшенич. Ржаной-пшен.	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	ТТК1	
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		
Рассольник/Ленинградский	250	2,01	5,08	11,98	107,25	0,09	0,06	8,38	29,15	96M	
Птица, тушеная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	0,08	1,40	38,90	290M	
Каши рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	302M	

Копилот из ягода свеж, заморож.	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	342,348,349M
Ухобрукт.	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Хлеб йодир. Ржано-пшен.	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Батон домашний	890	29,99	24,13	127,54	854,63	0,52	0,52	35,48	144,43	
Итого за Обед										

День 6/неделя 1: Суббота

Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	
Суп с крупой и томатом	250	0,71	4,79	1,89	52,50	0,00	0,00	1,48	21,63	116M
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08	256M
Пюре картофельное	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,14	0,03	18,16	44,30	312M
Копилот из овощей/ягод (замороженных или свежих или суповых)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,344,349,388M
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	ТТК1
Итого за Обед	890	20,32	40,35	91,09	808,88	0,54	0,17	45,71	125,39	
Итого за неделю и средним обед	907	28,22	25,35	117,77	850,67	0,49	0,33	47,28	146,01	

День 1/неделя 2: Понедельник

Обед										
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
Фрикадельки (из птицы) с соусом	100	11,21	12,18	7,07	247,22	0,03	0,10	0,90	44,00	297M
Макаронные изделия отв.	180	6,60	5,40	31,70	265,20	0,07	0,06	0,00	5,80	202/309M
Копилот овощей/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,349M
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	ТТК1
Итого за Обед	890	25,05	24,21	111,86	902,85	0,28	0,27	37,47	139,91	

День 2/неделя 2: Вторник

Обед												
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00			
Суп картофель. С фасолью	250	5,48	5,27	16,53	148,25	0,22	0,04	5,82	42,67			102M
Курочка 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 пшенич. Ржанно-пшен.	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60			ТТК1
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 рисовая, 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			494/49611
Хлеб пшенич. Ржанно-пшен.	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60			ТТК1
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
Жареное 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 пшенич. Ржанно-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			ТТК1

Друства по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	3,8M
Итого за Обед	910	21,9	38,5	103,0	857,1	0,7	0,1	51,9	115,9	

День 6/неделя 2: Питание

Заварука 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(грех)	250	5,48	5,27	16,53	148,25	0,22	0,07	5,82	42,68	102M
Капшала рыбные с соусом	100	14,70	3,60	6,00	116,30	0,16	0,05	0,59	44,00	472T
Пюре картофельное	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,16	0,13	21,70	44,30	312M
Комлот из картофеля(свеж, заморож, сушеных)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,344,349M
Хлеб пшенич. Ржано-пшен.	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Хлеб пшенич. Ржано-пшен.	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	71K1
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	
Итого за Обед	890	29,2	16,3	109,2	715,9	0,7	0,3	54,0	171,4	

День 6/неделя 1: Суббота

Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	
Рисовый суп Ленивградский	250	2,01	5,08	11,98	107,25	0,09	0,06	8,38	29,15	96M
Рату из овощей	150	2,66	16,48	12,90	231,00	0,01	0,06	18,70	55,74	143M
Котлеты мясные	100	15,76	15,28	13,09	289,00	0,06	0,02	0,00	11,62	268M
Хлеб пшенич. 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	71K1
Кисель из плодов/ягод (заморожен или свежих, из сока плодового)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,06	2,40	22,46	350-360M
Итого за Обед	860	26,02	38,38	111,64	950,33	0,29	0,25	54,48	145,17	
Итого за неделю в среднем обед	892	25,97	28,98	111,00	850,56	0,50	0,28	60,29	144,12	

Итого за обед	325,10	340,35	1372,58	10207,38	5,96	3,62	645,41	1740,77	
Среднее значение за обед	27,09	28,36	114,38	850,62	0,50	0,30	53,78	145,06	
ВыходныеСамПитН 2020	0,30	0,31	0,30	0,31	0,35	0,19	0,77	0,12	
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 11 лет и старше по проекту СамПитН 2020	90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	1,60	70,00	1200,00	

Распределение ЭЦ

Обед	0,31,30-35%	Попыта
------	-------------	--------