

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 завтрак) для учащихся 5-11 классов (с 12 лет и старше)
льготных категорий стоимостью 121 руб 74 коп.,
для муниципальных общеобразовательных учреждений города Ростова-на-Дону

2026 - 2027 гг

Наименование (ней продукт, бренд)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1	В2	С		
День 1/неделя 1: Постельный										
Завтрак										
Шиповник	250	11,30	16,80	50,20	397,50	0,26	0,18	1,20	198,30	173M
Молоко (пастеризован)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,00	2,40	14M
Масло (пастеризован)	20	4,64	5,89	0,00	72,00	0,01	0,01	0,15	175,00	15M
Сыр (пастеризован)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Ягоды по сезону	200	0,30	0,00	7,30	35,00	0,00	0,19	9,60	8,30	382M
Лай фруктовый	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК 1
Батон домашний	620	19,72	31,50	87,99	722,30	0,34	0,42	20,95	408,60	
Итого за Завтрак										
День 2/неделя 1: Вторник										
Завтрак										
Сыр (швейцарский)	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,008	0,11	1,32	15M
Завтрак из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	
Плов из филе птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291M
Картофель	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,19	1,59	116,22	382M
Батон домашний	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,01	0,00	9,50	ТТК 1
Итого за Завтрак	565	30,48	18,52	83,56	623,56	0,32	0,39	33,23	318,91	
День 3/неделя 1: Среда										
Завтрак										
Завтрак из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	
Котлета, биточек (соевые)	100	15,66	16,66	13,21	280,00	0,11	0,01	0,01	16,40	269M
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,92	6,87	45,45	275,40	0,20	0,02	0,02	19,96	171/302M
Чай с лимоном	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 1

День 4/неделя 1: Четверг

Завтрак										
Вареники из творога с наполнителем яблочком или с морковкой	200	17,71	16,78	55,60	444,43	0,11	0,02	1,36	291,57	428T
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Чай с сахар	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон домашний	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,01	0,00	9,50	TTK1
Итого за Завтрак	550	21,93	18,65	106,10	682,43	0,33	0,19	12,28	419,21	

День 5/неделя 1: Пятница

Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	
Гречка кашей	100	10,64	28,19	2,88	309,00	0,28	0,08	0,92	20,00	260M
Каша рисовая/пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302M
Чай фруктовый	200	0,30	0,00	7,30	35,00	0,00	0,00	9,60	8,30	783T
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	TTK1
Итого за Завтрак	620	22,68	34,91	81,19	735,30	0,52	0,19	35,52	78,76	

День 6/неделя 1: Суббота

Завтрак									
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00
Шницель из филе птицы	100	19,20	4,26	13,46	168,50	0,06	0,08	0,62	29,30
Каша рисовая/пшеничная, яичная	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60
Итого за Завтрак	620	29,25	10,88	90,01	575,60	0,27	0,17	28,45	112,14
Итого за неделю в среднем завтрак	598	25,27	22,02	92,45	673,62	0,36	0,21	24,79	235,03

День 1/неделя 2: Понедельник

Завтрак										
Сыр (перезамор.)	20	5,37	4,28	0,00	56,78	0,32	0,09	3,80	10,50	15M
Каша молочная	250	7,10	4,60	51,50	277,30	0,12	0,11	0,15	156,20	175M

Каши молочная	250	7,10	4,60	51,50	277,30	0,12	0,11	0,15	156,20	175M
Апельсиновое	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03	0,00	22,00	209M
Чай фруктовый	200	0,30	0,00	7,30	35,00	0,00	0,00	9,50	8,30	783T
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Завтрак	550	20,85	14,64	79,64	536,88	0,51	0,24	13,55	204,60	

День 2/неделя 2: Вторник

Завтрак										
Пудинг из творога	200	21,00	18,27	37,38	401,62	0,13	0,34	0,54	224,07	22/327/336M
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	0,01	0,00	11,10	375/376M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Батон домашний	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,01	0,00	9,50	ТТК1
Итого за Завтрак	550	25,22	20,14	87,88	639,62	0,24	0,38	14,54	260,67	

День 3/неделя 2: Среда

Завтрак										
Закуска из овсяной по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	
Котлеты рыбные (филе)	100	15,20	22,15	15,27	322,00	0,01	0,07	1,04	53,14	295M
Каши рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	171/302M
Кофеинный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	0,04	0,00	1,30	125,78	379M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Завтрак	620	32,84	33,45	101,97	841,20	0,40	0,25	27,34	218,30	

День 4/неделя 2: Четверг

Завтрак										
Закуска из овсяной по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	
Тертый мясной с соусом (2-й вариант)	100	7,99	8,19	9,74	134,00	0,05	0,07	0,71	36,58	279/331M
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/309M
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,10	60,00	0,03	0,01	0,00	11,10	375/376M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Завтрак	620	18,2	14,9	80,8	522,2	0,3	0,2	15,7	75,1	

День 5/неделя 2: Пятница

Завтрак										
Закуска из овсяной по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	
Курочка тушеная с овощами	100	14,10	5,66	4,30	126,40	0,03	0,04	1,22	23,00	54-25M
Каши пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,40	46,62	265,50	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302M

