

Приложение № 2
к контракту № 03
от 02.09.2024

СОГЛАСОВАННО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор:

Генеральный директор

МАОУ "Гимназия № 52 имени

АО "Столовая № 1

Александра Ароновича

г. Ростова-на-Дону"

Печерского"



С.В. Светличная

Е.Г. Макарова

Примерное 2-х недельное меню АО "Столовая №1 г. Ростова-на-Дону"

Для обучающихся из семей лиц, призванных на военную службу по мобилизации ВСРФ, военнослужащих, проходящих службу, граждан, пребывающих в добровольческой формированных или погибших (умерших) при выполнении задач, возложенных на ВСРФ в специальной военной операции либо позднее указанного периода на сумму 90 руб. 13 коп.

на 2024 год

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

День 1/неделя 1: Понедельник

Обед

Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной 200/20	220	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	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	177302М
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78		
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	
Итого за Обед	740	26,53	62,12	102,67	911,20	0,65	0,27	12,37	86,76		

День 2/неделя 1: Вторник

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 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	
Итого за Обед	820	19,68	14,20	81,32	549,10	0,36	0,41	32,23	135,43		

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	102М	
Птица отварная (запеченная)	100	21,32	23,47	0,45	297,70	0,03	0,14	21,30	50,88	288/293	2027309М
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	377М	
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	ТТК	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60		
Итого за Обед	720	35,44	34,27	81,14	785,24	0,32	0,24	28,79	112,62		

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	88/92М
Тефтели из пшпты (1-ый вариант)	100	12,44	18,55	7,33	247,20	0,03	0,10	0,89	44,00	ТТК
Картофель отварной (запеченый)	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
Итого за Обед	820	20,75	29,27	86,62	701,62	0,33	0,28	48,74	135,67	
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	96М
Пшпца, тушеная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	0,08	1,40	38,90	290М
Каша расыпчатая, 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
Итого за Обед	720	26,78	22,67	94,43	693,10	0,41	0,27	8,13	98,70	
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	101М
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08	256М
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/509М
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
Итого за Обед	820	22,93	37,01	83,00	760,54	0,47	0,33	6,97	74,94	
Итого за неделю в среднем обед	773	25,35	33,26	88,20	733,47	0,42	0,30	22,87	107,35	
День 1/неделя 2: Понедельник										

Обед											
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	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	
Итого за Обед	820	25,02	29,61	120,94	861,82	0,29	0,24	20,34	150,42		

День 2/неделя 2: Вторник

Обед											
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	
Итого за Обед	740	22,67	14,46	86,68	571,46	0,24	0,20	24,43	99,49		

День 3/неделя 2: Среда

Обед											
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	

Итого за Обед	720	21,64	37,03	101,91	838,00	0,52	0,19	7,67	111,26	
---------------	-----	-------	-------	--------	--------	------	------	------	--------	--

День 4/неделя 2: Четверг

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 крупной (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
Итого за Обед	762,00	19,88	37,16	67,90	693,11	0,56	0,39	17,32	85,95	

День 5/неделя 2: Пятница

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 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
Итого за Обед	902	24,89	17,84	96,84	687,10	0,49	0,44	33,12	158,51	

День 6/неделя 1: Суббота

Обед

Рассолыник "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

Итого за Обед	720	24,79	29,34	111,97	817,60	0,29	0,23	8,49	117,96
Итого за неделю в среднем обед	777	23,15	27,57	97,71	744,85	0,40	0,28	18,56	120,60

Итого за обед		291,00	364,98	1115,42	8869,89	4,93	3,49	248,60	1367,71
Среднее значение за обед		24,25	30,42	92,95	739,16	0,41	0,29	20,72	113,98
Выполнение СанПиН 2020		0,27	0,33	0,24	0,27	0,29	0,18	0,30	0,09
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 11 лет и старше по проекту СанПиН 2020		90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	1,60	70,00	1200,00
Распределение ЭЦ				Норма					
	Обед		0,27	30-35%					