

Согласовано:

Директор МБОУ «Школа №90»

Ворошиловского района

г. Ростова-на-Дону

Шевякова Л.Г.

2025г.

Ворошиловского района г. Ростова-на-Дону



Зоренко Н.А.

« 2025г. »

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Школьное питание»

Примерное 2-х недельное меню АО «Школьное питание» Ворошиловского района

г. Ростова-на-Дону на горячее питание для учащихся с 5 по 11 класс, стоимостью 90 руб.13 коп. для

муниципальных общеобразовательных учреждений Ворошиловского района г. Ростова-на-Дону.

2025-2026г.

Осенний, зимний период.

День 1 /неделя 1:											
Понедельник											
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минерал ные вещества	№ рец.	
		Б	Ж	У		В1	В2	С			
Завтрак											
Суп молочный	250	5,48	4,75	17,95	150,00	0,08	0,18	0,80	163,00	120/121M	
Сыр (порциямю)	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0,005	0,005	0,11	132,00	15M	
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M	
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,19	1,59	152,22	382M	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	1TK	
Итого за Завтрак	605	16,44	14,27	65,89	474,40	0,21	0,40	12,50	470,82		
Обед											
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00		
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	39,78	82M	
Биточки (мясные)	90	10,50	27,34	10,82	333,80	0,29	0,08	3,50	9,41	268M	
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11	0,00	14,82	171/302M	
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 344,348, 349M	
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	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	1TK	

Итого за Обед	760	25,49	38,98	118,63	937,93	0,62	0,35	13,04	96,39
Всего за Понедельник	1365	41,93	53,25	184,52	1412,33	0,83	0,75	25,54	567,21
День 2/неделя I: Вторник									
Завтрак									
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00
Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60
Итого за Завтрак	515	21,75	10,19	74,11	475,46	0,19	0,25	6,63	60,79
Обед									
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	0,05	6,60	94,60
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42	94,50	0,05	0,05	3,36	35,16
Пюре картофельное с м/с 150/3	153	3,84	6,98	20,48	157,05	0,14	0,11	18,16	37,70
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,020	2,40	22,46
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00
Итого за Обед	863	20,27	15,55	119,60	715,93	0,39	0,36	40,62	224,12
Всего за Вторник	1378	42,02	25,74	193,71	1191,39	0,58	0,61	47,25	284,91
День 3/неделя I: Среда									
Завтрак									

Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Котлеты (особые)	90	8,80	11,81	9,34	180,00	0,10	0,01	0,01	14,82	269M
Каша рассыпчатая, пшенная	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,00	0,17	0,02	16,64	171/302M
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	TTK
Итого за Завтрак	555	19,14	18,78	84,88	586,30	0,15	0,29	0,16	56,16	
				Обед						
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102M
Птица отварная	90	19,19	21,13	0,41	268,00	0,03	0,13	19,20	45,80	288M
Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,52	26,45	168,00	0,06	0,03	0,00	4,86	202/309M
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	349M
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	TTK
Хлеб ржаной (ржанопшечный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	760	34,47	31,39	104,63	850,18	0,35	0,53	24,66	135,40	
Всего за Среда	1315	53,61	50,17	189,51	1436,48	0,50	0,82	24,82	191,56	
День 4/неделя 1: Четверг										
				Завтрак						
Запеканка из творога с морковью (с соусом)	170	17,71	16,78	55,60	444,43	0,11	0,43	1,36	291,57	224M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	TTK
Итого за Завтрак	525	21,18	18,36	100,96	656,23	0,18	0,46	11,39	326,27	
				Обед						

Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
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	88M
Тефтели из птицы (1-ый вариант)	90	11,20	16,70	6,60	222,50	0,03	0,09	0,80	39,60	ТТК
Картофель отварной (запеченный)	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	14,64	310M
Компот плодово-ягод. (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348, 349M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	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	ТТК
Итого за Обед	760	20,42	26,58	96,35	714,03	0,31	0,34	35,42	126,02	
Всего за Четверг	1285	41,60	44,94	197,31	1370,26	0,49	0,80	46,81	452,29	
День 5/неделя 1: Пятница										
				Завтрак						
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Гуляш (свинина)	90	9,58	25,37	2,60	278,10	0,25	0,08	0,83	18,00	260M
Каша рассыпчатая, пшеничная	150	6,32	4,50	38,83	221,00	0,12	0,05	0,00	24,05	171/302M
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	555	19,64	31,11	79,11	675,90	0,42	0,24	0,96	66,75	
				Обед						
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	23,32	96M
Птица тушеная в сметанном соусе	90	10,60	9,11	2,64	135,00	0,05	0,08	1,30	35,01	290M
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11		14,82	171/302M

Компот плодово-ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,349M
Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	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	TTK
Итого за Обед	760	23,91	26,74	114,62	804,13	0,28	0,30	10,34	135,81	
Всего за Понедельник	1342	40,23	46,46	192,06	1357,83	0,45	0,47	13,36	395,04	
День 2 /неделя 2: Вторник										
				Завтрак						
Запеканка из творога с морковью, с соусом	170	17,71	16,78	55,60	444,43	0,11	0,43	1,36	291,57	224M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	538M
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	TTK
Итого за Завтрак	525	21,18	18,36	100,96	656,23	0,18	0,46	11,39	326,27	
				Обед						
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61,00	0,03	0,03	7,90	28,70	98M
Плов из птицы	150	13,51	6,71	27,34	224,00	0,11	0,11	4,90	27,07	291M
Компот плодово-ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,349M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	538M
Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	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	TTK
Итого за Обед	770	20,05	12,64	102,43	609,38	0,25	0,28	23,80	104,15	
Всего за Вторник	1295	41,23	31,00	203,39	1265,61	0,43	0,74	35,19	430,42	

Тефтели (мясные) с соусом сметанным с томатом	90	6,41	7,16	8,39	123,55	0,16	0,06	0,59	22,87	278M
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	0,00	4,86	202/309M
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТПК
Итого за Завтрак	555	15,67	12,92	72,50	468,80	0,27	0,20	0,72	32,43	
				Обед						
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	21,36	101M
Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,71	0,43	0,17	7,72	32,79	259M
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348, 349M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	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	ТПК
Итого за Обед	820	20,99	37,88	98,86	830,69	0,61	0,35	25,32	102,53	
Всего за Четверг	1375	36,66	50,80	171,36	1299,49	0,88	0,55	26,04	154,96	
День 5 /неделя 2: Пятница										
				Завтрак						
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Курица тушеная с морковью	90	12,69	5,70	3,90	113,76	0,03	0,04	1,10	20,70	54- 25M/ГТ К
Капа рассыпчатая, пшеница	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,00	0,17	0,02	16,64	171/302M
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТПК
Итого за Завтрак	555	23,03	12,07	79,44	520,06	0,08	0,32	1,25	62,04	

Закупка из овощей по сезону	60	0,67	0,06	Обед	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102M
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42	94,50	0,05	0,05	3,36	35,16	229M
Пюре картофельное с м/с 150/3	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	312M
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,348,349M
Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		0,00	4,60	
Багон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	1TK
Итого за Обед	760	21,18	15,08	97,51	627,73	0,45	0,34	27,18	138,66	
	1315	44,21	27,15	176,95	1147,79	0,53	0,66	28,43	200,70	
Итого за неделю в среднем завтрак	554	19,52	16,12	83,47	558,07	0,21	0,29	3,42	155,86	
Итого за неделю в среднем	744	21,51	25,19	104,18	740,18	0,42	0,31	18,88	132,90	
Итого за завтрак		195,72	173,32	822,27	5658,63	2,18	3,08	48,74	1760,08	
Среднее значение за завтрак		19,57	17,33	82,23	565,86	0,22	0,31	4,87	176,01	
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		0,25	0,22	0,25	0,24	0,18	0,22	0,08	0,16	
Итого за обед		233,95	259,34	1071,39	7660,91	4,19	3,48	217,14	1351,97	
Среднее значение за обед		23,40	25,93	107,14	766,09	0,42	0,35	21,71	135,20	
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		0,30	0,33	0,32	0,33	0,35	0,25	0,36	0,12	

Итого день		429,67	432,67	1893,66	13319,54	6,37		265,88	3112,05	
Среднее значение за день		42,97	43,27	189,37	1331,95	0,64		26,59	311,21	
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		0,56	0,55	0,57	0,57	0,53		0,44	0,28	
Потребности в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	1100,00	
Распределение ЭН				Норма						
	Завтрак		0,24	20-25%						
	Обед		0,33	30-35%						

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

* Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях (пособие). Москва 2022г.

Для приготовления блюд включены сырье и продукция, обогащенные микроэлементами. В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.