

Утверждено:



Начальник Управления образования
г. Ростова-на-Дону

Вукобленко А. В.
_____ 2026г.

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
для учащихся с 5 по 11 класс (12 лет и старше), обед стоимостью 170 руб. 32 коп.,
для муниципальных общеобразовательных школ**

2026 г.

соответствует требованиям
СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Экспертное заключение
№ 01.2-12/0773
от 14.07.2016

Наименование дней недели, блок	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	№ п/п.	
		Б	Ж	У		В1	В2	С			Са
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		
Борщи с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	0,05	0,05	10,67	49,73	82M	
Виточки мясные	100	15,76	15,28	13,09	289,00	0,06	0,09	0,00	10,30	268M	
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	171/302M	
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 M	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1	
Хлеб пшенич. Ржаной-пшени.	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	971,91	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	103M	
Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,05	3,73	39,07	229M	
Пюре картофельное	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,16	0,13	21,70	44,30	312M	
Кисель плодово-ягод (замороженных или свежих)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,02	2,40	22,46	352/358M	
Хлеб пшенич. Ржаной-пшеница	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	
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M	
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 запеченая	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 белый. Ржаной-пшени.	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	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	
Тефтели 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 белый. Ржаной-пшени.	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, тушенная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	0,08	1,40	38,90	290M	
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	302M	

Компот из ягод смес., заморож., сахарухат.	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	342,348, 349M
Хлеб пшенич. Рыбно-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	29,99	24,13	127,54	854,63	0,52	0,52	35,48	144,43	

День 6/неделя 1: Суббота

Обед										
Завушка 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
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих или сушеных)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,344, 349,38 8M
Хлеб пшенич. Рыбно-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 в среднем обед	907	28,22	25,35	117,77	850,67	0,49	0,33	47,28	146,01	

День 1/неделя 2: Понедельник

Обед										
Завушка 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 отп.	180	6,60	5,40	31,70	265,20	0,07	0,06	0,00	3,80	202369M
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 пшенич. Рыбно-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 йогурт, Ржаной-пшени.	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
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00		338M
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/пшеница, 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		494/496IT
Хлеб йогурт, Ржаной-пшени.	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	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 крутой	250	1,98	2,71	12,11	85,75	0,09	0,05	8,25	26,70		101M
Жаркое гов- 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 йогурт, Ржаной-пшени.	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

