

Утверждено:

Начальник Управления образования

г. Ростов-на-Дону



Васюченко А.В.

Примерное 2-х недельное меню на горячее питание

для учащихся с 5 по 11 класс (12 лет и старше), завтрак стоимостью 121 руб. 74 коп.,

для муниципальных общеобразовательных школ

2026 г.

соответствует требованиям

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Экспертное заключение

№ 01.2-12/ 3448

от 14.07.2026

Наименование пищи, напитков, блюд	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

Завтрак										
Каша молочная	250	11,30	16,80	50,20	397,50	0,26	0,18	1,20	198,30	173М
Батон (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,00	2,40	14М
Чай (порция)	20	4,64	3,89	0,00	72,00	0,01	0,01	0,15	175,00	15М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Фруктовый батон домашний	200	0,30	0,00	7,30	35,00	0,00	0,19	9,60	8,30	382М
Итого за завтрак	40	3,09	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК 1
Итого за завтрак	620	19,72	31,50	87,99	722,30	0,34	0,42	20,95	408,60	

День 2/неделя 1: Вторник

Завтрак										
Сыр (порция)	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,008	0,11	1,32	15М
Закуска 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	291М
Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,19	1,59	116,22	382М
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										
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	
Котлеты, батон (особое)	100	15,66	16,66	13,21	280,00	0,11	0,01	0,01	16,40	269М
Каша рассыпчатая, пшеница	180	7,92	6,87	45,45	275,40	0,20	0,02	0,02	19,96	171/302М
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М
Батон домашний	40	3,09	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК 1

день 4/неделя 1: Четверг

Закупка										
Всплески из таргет с наполнением молочком или с морозилом	200	17,71	16,78	55,60	444,43	0,11	0,02	1,36	291,57	428T
Друзья 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	376 M
Батон домашний	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,01	0,00	9,50	TTK1
Итого за Закупку:	550	21,93	18,65	106,10	682,43	0,33	0,19	12,28	419,21	

День 5/неделя 1: Пятница

Закупка										
Запасы из таргет по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	
Таргет из таргет	100	10,64	28,19	2,88	309,00	0,28	0,08	0,92	20,00	260M
Каши рассыпчатая, молочная	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	78311
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	TTK1
Итого за Закупку	620	22,68	34,91	81,19	735,30	0,52	0,19	35,52	78,76	

День 6/неделя 1: Суббота

Затраты									
Запасы из таргет по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00
Шоколад из таргет плитки	100	19,20	4,26	13,46	168,50	0,06	0,08	0,62	29,30
Каши рассыпчатая, молочная	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04
Чай с сахаром	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 Закупку	620	29,25	10,88	90,01	575,60	0,27	0,17	28,45	112,14
Итого за неделю в среднем закупка	598	25,27	22,02	92,45	673,62	0,36	0,21	24,79	235,03

День 1/неделя 2: Понедельник

Алгебра / Математика 21. Иллюстрация										
Задача										
Сыр (порционный)	20	5,37	4,28	0,00	56,78	0,32	0,09	3,80	10,50	15M
Каши молочные	250	7,10	4,60	51,50	277,30	0,12	0,11	9,15	156,20	175M

Слив молочная	250	7,10	4,60	51,50	277,30	0,12	0,11	0,5	156,20	175M
Несо вареное	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 Заптрак	550	20,85	14,64	79,64	536,88	0,51	0,24	13,55	204,60	

День 2/неделя 2: Вторник

Заптрак										
Пшениг из творога	200	21,00	18,27	37,38	401,62	0,13	0,14	0,54	224,07	22/327/326M
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	16,00	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 Заптрак	550	25,22	20,14	87,88	639,62	0,24	0,38	16,54	260,67	

День 3/неделя 2: Среда

Заптрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	
Колбасы рубленные (филе)	100	15,20	22,15	15,27	322,00	0,01	0,07	1,04	53,14	295M
Каши раскатанная, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	6,00	17,78	171/302M
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	0,04	0,00	1,30	12,78	379M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	6,00	7,60	ТТК1
Итого за Заптрак	620	32,94	33,45	101,97	841,20	0,40	0,25	27,34	218,30	

День 4/неделя 2: Четверг

Заптрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	
Тертые мясные с соусом (2-й вариант)	100	7,39	8,19	9,74	134,00	0,05	0,07	4,71	36,58	279/331M
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	4,00	5,80	202/309M
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	0,01	4,00	11,10	375/376M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	6,00	7,60	ТТК1
Итого за Заптрак	620	18,2	14,9	80,8	522,2	0,3	0,2	15,7	75,1	

День 5/неделя 2: Пятница

Заптрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	
Куряти тушеная с овощами	100	14,10	5,66	4,30	126,40	0,03	0,04	1,22	23,00	54-25M
Каши пшеничная раскатанная	180	7,58	5,40	46,62	265,50	0,14	0,06	9,00	28,86	171/302M

Затраты на домашний завтрак	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Завтрак	620	26,0	12,4	90,5	580,0	0,3	0,2	29,1	87,7	

День недели: 2: Суббота

Завука из описей по сезону	100	1,16	1,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	
Поджарка	100	20,20	4,10	2,89	289,00	0,31	0,08	0,92	13,91	511Т
Каша пшеница раскатанная	180	7,58	5,40	46,62	265,50	1,06	0,01	0,02	28,86	171/302M
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	2,06	0,00	0,03	11,10	375/376M
Битон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	3,06	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Завтрак	620	32,01	11,84	88,90	740,60	4,06	0,14	25,97	75,47	

Итого за неделю в среднем завтрак	597	25,09	16,62	90,53	637,42	5,06	0,25	22,20	136,35	
Итого за завтраки		302,13	231,83	1097,82	7535,80	6,06	2,72	281,94	2228,29	
Среднее значение за завтрак		25,18	19,32	91,49	627,98	7,06	0,23	23,50	185,69	
Выполнение СанПиН 2020		0,28	0,21	0,24	0,23	8,06	0,14	0,34	0,15	

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	Завтрак		Норма						
			0,23/20-25%						