

Утверждаю:



Начальник Управления образования

г. Ростова-на-Дону

Вихтоденко 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

№ 01.2-12/3773

от 14.07.2026

Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	№ рел.
		Б	Ж	У		В1	В2	С		
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	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	0,05	0,05	10,67	49,73	82М
Биточки мясные	100	15,76	15,28	13,09	289,00	0,06	0,09	0,00	10,30	268М
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	171/302М
Компот из ягод свежих или заморож, сушеных	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,348,349 М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Хлеб йодир. Ржано-пшен.	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	971,93	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	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
Кисель плодово-ягод (замороженных или свежих)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,02	2,40	22,46	352/358М
Хлеб йодир. Ржано- пшенич	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	338М
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

<i>Обед</i>												
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	102М		
Птица запеченая	100	24,96	23,59	0,08	313,00	0,04	0,17	25,60	55,30	293М		
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/309М		
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	349М		
Хлеб йодир. Ржано-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	42,92	35,89	114,58	968,27	0,46	0,34	57,12	162,38			

День 4/неделя 1: Четверг

<i>Обед</i>												
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	82М		
Тфрегли из птицы (1-ый вариант)	100	10,05	9,67	11,02	172,02	0,16	0,05	1,17	40,74	278М		
Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,82	0,11	0,11	0,00	17,56	310М		
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	342,348,349М		
Хлеб йодир. Ржано-пшен.	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

<i>Обед</i>												
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	96М		
Птица, тушеная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	0,08	1,40	38,90	290М		
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	302М		

Компот из ягод свеж, заморож, сухофрукт.	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	342,348, 349M
Хлеб йодир. Ржано-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										
Закуска 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 сухеных)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,344,349,388M
Хлеб йодир. Ржано-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										
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
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 отв.	180	6,60	5,40	31,70	265,20	0,07	0,06	0,00	5,80	202/309M
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349M
Хлеб йодир. Ржано-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

<i>Обед</i>											
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00		
Суп картоф. С фасолью	250	5,48	5,27	16,53	148,25	0,22	0,04	5,82	42,67		102М
Курица с рисом и овощами	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09		310Г
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 349М
Хлеб йодир. Ржано-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
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00		338М
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

<i>Обед</i>											
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		99М
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08		256М
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04		302М
Компот из сушеных плодов	200	0,67	0,27	18,30	78,00	0,01	0,01	80,00	11,90		494/496Г
Хлеб йодир. Ржано-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	23,87	40,24	101,23	869,33	0,58	0,24	115,87	139,07		

День 4/неделя 2: Четверг

<i>Обед</i>											
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 крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,75	0,09	0,05	8,25	26,70		101М
Жаркое гю- домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,71	0,43	0,01	7,71	32,79		259М
Компот из плод/ ягод (свежих или замороженных или сушен.)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18		342,344,349М
Хлеб йодир. Ржано-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

Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Итого за Обед	910	21,9	38,5	103,0	857,1	0,7	0,1	51,9	115,9	

День 5/неделя 2: Пятница

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(горох)	250	5,48	5,27	16,53	148,25	0,22	0,07	5,82	42,68	102М
Каптань Рыбные с соусом	100	14,70	3,60	6,00	116,30	0,16	0,05	0,59	44,00	472Т
Пюре картофельное	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,16	0,13	21,70	44,30	312М
Компот из плодов/ягод (свеж, заморож. сушеных)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,344,349М
Хлеб йодир. Ржано-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	29,2	16,3	109,2	715,9	0,7	0,3	54,0	171,4	

День 6/неделя 1: Суббота

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	96М
Рагу из овощей	150	2,66	16,48	12,90	231,00	0,01	0,06	18,70	55,74	143М
Котлеты мясные	100	15,76	15,28	13,09	289,00	0,06	0,02	0,00	11,62	268М
Хлеб йодир. Ржано-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
Кисель из плодов/ягод (заморожен или свежих, из сока плодового)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,06	2,40	22,46	350-360М
Итого за Обед	860	26,02	38,38	111,64	959,33	0,29	0,25	54,48	145,17	
Итого за неделю в среднем обед	892	25,97	28,98	111,00	850,56	0,50	0,28	60,29	144,12	

Итого за обед	325,10	340,35	1372,58	10207,38	5,96	3,62	645,41	1740,77	
Среднее значение за обед	27,09	28,36	114,38	850,62	0,50	0,30	53,78	145,06	
ВыполнениеСанПиН 2020	0,30	0,31	0,30	0,31	0,35	0,19	0,77	0,12	
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	Обед	0,31	30-35%	Норма					