

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник Управления образования
г. Ростова-на-Дону



Вихтоденко А.В.

2026г.

**Для учащихся с 1 по 4 класс (7-11 лет), завтрак стоимостью 102 руб.
60 коп., обед 143 руб. 53 коп.**

Для муниципальных общеобразовательных школ

соответствует требованиям
СанПин 2.3/2.4.3590-20
Экспертное заключение
№ 01.2-12/3794
от 15.07.2016

День 1 /неделя 1: Понедельник												
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	№ рецеп.		
		Б	Ж	У		В1	В2	С			Са	
Завтрак												
Каша молочная	210	9,04	13,44	40,16	150,00	0,21	0,18	0,96	158,65	173М		
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,00	2,40	14М		
Сыр (порциями)	20	4,64	5,89	0,00	72,00	0,006	0,006	0,15	176,00	15М		
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	1,005	0,02	10,00	16,00	338М		
Чай фруктовый	200	0,30	0,00	7,30	35,00	0,000	0,19	8,30	8,30	783Т		
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	3,005	0,01	0,00	7,60	77К		
Итого за _Завтрак	580	17,46	28,14	77,95	474,80	4,005	0,41	19,41	368,95			
Обед												
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40			
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	39,78	82М		
Виточки мясные	90	10,50	27,34	10,82	333,80	0,29	0,08	3,50	9,41	268М		
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11	0,00	14,82	171/302М		
Компот 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, 348, 349М		
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	77К		
Итого за Обед	760	25,52	39,02	118,83	938,73	0,65	0,27	37,94	98,79			

Всего за Понедельник	1340	42,98	67,16	196,78	1413,53	4,66	0,68	57,35	467,74	
День 2/неделя 1: Вторник										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291М
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	2,005	0,19	1,59	152,22	382М
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	500	25,79	13,75	76,89	534,86	2,23	0,36	33,09	204,31	
Обед				Обед						
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
Суп картофельный с лапшой или вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	0,05	6,60	94,60	103М
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,96	3,80	105,00	0,05	0,05	3,73	39,07	229М
Пюре картофельное	150	3,60	5,70	24,50	137,25	0,14	0,11	18,15	44,30	312М
Кисель из плодовых/ягод (замороженных или свежих)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,020	2,40	22,46	358М
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
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	338М
Итого за Обед	870	21,03	14,81	124,20	707,43	0,42	0,28	65,88	237,03	
Всего за Вторник	1370	46,82	28,56	201,09	1242,29	2,65	0,64	98,97	441,34	
День 3/неделя 1: Среда				Завтрак						
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	

Каша рассыпчатая, пшениная	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,00	0,17	0,02	16,64	171/302М
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,03	11,10	375/377М
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за <u>Завтрак</u>	540	24,52	21,51	87,83	661,10	0,18	0,21	25,06	50,54	
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102М
Птица запеченная	100	24,96	23,59	0,08	313,00	0,04	0,17	25,60	55,30	293М
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	0,00	4,86	202/309М
Компот из плодов/ягод (свежих, заморож. сушен)	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	342,348,349М
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за <u>Обед</u>	770	40,29	33,89	104,50	896,43	0,39	0,49	55,96	147,30	
Всего за <u>Среда</u>	1310	64,81	55,40	192,33	1557,53	0,57	0,70	81,02	197,84	
День 4/неделя 1: <u>Четверг</u>										
				<u>Завтрак</u>						
Запеканка из творога с наполнителем (яблоко или морковь) с соусом	150	15,60	14,80	49,05	392,14	0,11	0,03	1,36	257,26	428Т 327,33
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	0,00	0,00	11,10	375/376М
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	16,00	104,80	0,04	0,01	10,60	7,60	ТТК
Итого за <u>Завтрак</u>	490	19,07	16,38	89,85	603,94	0,21	0,06	11,60	291,96	
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
Борщ из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	200	1,44	3,94	20,00	83,00	0,05	0,04	8,54	39,78	82М

Т ефтели мясные (1-ый вариант)	100	7,39	8,19	21,00	142,73	0,05	0,12	0,71	36,58	278/331М
Картофель отварной (запеченный)	150	2,86	4,32	22,00	142,35	0,15	0,09	21,00	14,64	310М
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих) сушен.	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	24,00	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	25,00	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	770	16,67	18,09	26,00	646,26	0,36	0,29	56,15	125,78	
Всего за Четверг		35,74	34,47	27,00	1250,20	0,57	0,35	67,75	417,74	
День 5/неделя 1: Пятница										
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
Тушиш	100	10,54	28,19	2,88	309,00	0,28	0,02	0,92	20,00	260М
Каша рассыпчатая, пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,00	0,12	0,05	0,00	24,05	171/302М
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,03	11,10	375/377М
Батон "Домашний"	40	1,07	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	550	18,76	33,97	79,79	709,60	0,48	0,10	25,95	71,15	
				Обед						
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	23,32	96М
Птица тушеная в сметанном соусе	100	11,70	10,11	2,94	150,00	0,05	0,08	1,30	38,90	290М
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11		14,82	171/302М
Компот из плодов/ягод (заморож., свежих, сушеных)	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	342,348,349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	39,53	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	39,53	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	40,53	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	770	27,33	21,85	42,53	775,93	0,44	0,47	0,70	130,04	
Всего за Питания	1320	46,09	55,82	43,53	1485,53	0,93	0,57	26,65	201,19	
Итого за неделю в среднем завтрак	532	21,12	22,75	44,53	596,86	1,42	0,23	23,02	197,38	
Итого за неделю в среднем обед	788	26,17	25,53	45,53	792,96	0,45	0,36	43,33	147,79	
День 1 /неделя 2: Понедельник										
Завтрак										
Каша молочная	200	5,71	3,74	41,27	221,90	0,10	0,09	0,12	125,03	
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03	0,00	22,00	175М
Сыр (порциями)	20	4,64	5,89	0,00	72,00	0,000	0,030	0,010	176,00	209М
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	0,04	0,00	1,30	125,78	15М
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	3,83	7,60	379М
Итого за _Завтрак	500	21,59	18,07	78,06	562,30	0,21	0,16	4,83	456,41	ТТК
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	39,78	82М
Фрикадельки (из кур или бройлеров-цыплят), с соусом	100	11,21	12,18	7,07	183,40	0,03	0,10	0,80	38,70	297М

Макароньы отварныы	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,05	0,00	4,86	203,309M
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих, сушеных)	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	770	23,15	22,28	102,89	713,03	0,24	0,23	35,24	118,12	
Всего за Понедельник	1270	44,74	40,35	180,95	1275,33	0,45	0,39	40,07	574,53	
День 2 /неделя 2: Вторник										
				Завтрак						
Пудинг из творога	160	16,99	14,35	29,37	315,56	0,10	0,24	0,90	176,06	222,327/326 М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Чай с сахаром	200	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	500	20,46	15,93	74,73	527,36	0,17	0,27	10,93	210,76	
				Обед						
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
Суп картоф. с бобовыми (фасолью)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,02	0,03	4,66	34,14	102M
Курица с рисом и овощами	200	18,01	8,95	36,45	298,70	0,15	0,15	6,53	36,09	310T
Компот из плодов/ягод (заморож, свежих, сушеных)	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	342,348,349 М
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	ТТК

Всего за Вторник	1330	45,64	26,03	212,76	1283,22	0,49	0,89	58,28	276,33	
День 3/неделя 2: Среда										
				Завтрак						
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	9,04	10,20	10,69	171,00	0,07	0,07	0,59	39,80	
Каша, рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11	0,00	14,82	295М
Чай фруктовый	200	0,30	0,00	7,30	35,00	0,00	0,00	9,60	8,30	171/302М
Батон "Домашний"	40	3,00	1,02	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	783Т
Итого за _Завтрак	540	21,64	2,02	79,49	567,35	0,36	0,21	35,19	78,92	ТТК
				Обед						
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,05	8,30	27,88	99М
Мясо тушеное	100	10,57	28,17	2,56	305,00	0,28	0,09	0,16	19,09	256М
Каша рассыпчатая, пшенич.	150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,03	0,00	24,05	171/302М
Компот плодово/ягод свеж. или заморож. или сухих	200	0,67	0,27	18,30	78,00	0,01	0,01	80,00	11,90	388,342, 348М
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	770	23,65	38,41	99,77	844,03	0,57	0,21	113,46	103,52	
Всего за Среда	1310	45,29	40,43	179,26	1411,38	0,93	0,42	148,65	182,44	
День 4 /неделя 2: Четверг										
				Завтрак						
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	

Г е ф т е л и (мясные) с соусом 2ой вариант											
Макароны отварные	100	7,39	8,19	9,74	134,00	0,05	0,07	0,71	36,58	279М	
Чай с сахаром	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,00	0,17	0,02	4,86	202/309М	
Батон "Домашний"	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	3775/376М	
Итого за _Завтрак	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК	
	550	16,68	13,99	74,05	480,05	0,13	0,27	25,76	68,54		
Обед											
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40		
Суп картофельный с крутой	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	
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих, сушеных)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,348,349М	
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М	
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	820	21,02	37,92	99,06	831,49	0,64	0,27	50,22	104,93		
Всего за Четверг	1370	37,70	51,91	173,11	1311,54	0,77	0,54	75,98	173,47		
День 5 /неделя 2: Пятница											
Завтрак											
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40		
Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40	0,03	0,04	1,20	23,00	54-25мН	
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,09	0,17	0,00	24,05	171/302М	
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,03	11,10	377М	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК	

Итого за _Завтрак	550	24,25	11,48	81,31	527,25	0,20	0,24	26,23	74,15	
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10							
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102М
Каптань рыбные с соусом	100	14,70	3,60	6,00	116,30	0,10	0,06	0,59	44,00	472Т
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	312М
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		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	770	27,13	14,26	100,29	650,33	0,53	0,27	49,31	149,90	
	1320	51,38	25,74	181,60	1177,58	0,73	0,51	75,54	224,05	
Итого за неделю в среднем завтрак	529	20,08	11,00	80,29	528,30	0,22	0,27	20,68	154,22	
Итого за неделю в среднем обед	790	24,63	25,60	105,25	759,91	0,46	0,28	59,02	123,14	
Итого за завтрак		205,93	161,50	813,63	5584,79	6,18	2,28	219,81	1755,63	
Среднее значение за завтрак		20,59	16,15	81,36	558,48	0,62	0,23	21,98	175,56	
ВыполнениеСанПиН 2.3/2.4.3590-20		0,27	0,20	0,24	0,24	0,51	0,16	0,37	0,16	
Итого за обед		254,01	255,67	942,29	7764,34	4,56	3,20	511,75	1354,64	
Среднее значение за обед		25,40	25,57	94,23	776,43	0,46	0,32	51,18	135,46	

Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20	0,33	0,32	0,28	0,33	0,38	0,23	0,85	0,12	
Итого день	459,94	417,17	1755,91	13349,13	10,74		731,56	3110,27	
Среднее значение за день	45,99	41,72	175,59	1334,91	1,07		73,16	311,03	
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20	0,60	0,53	0,52	0,57	0,90		1,22	0,28	
Потребность 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 ЭЦ			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. Деги плюс, 2017 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций 2022г. Под редакцией В.А.Тутельяна, Г.Г.Онищенко

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов Москва 2022г. Под редакцией И.И. Новиковой

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций 2016г. под редакцией В.Г.Кучмы