

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), 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/ 3472
от 14.07.2026

Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	№ рец.
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	
еень 1/неделя 1: Понедельник										
Завтрак										
Саша молочная	250	11,30	16,80	50,20	397,50	0,26	0,18	1,20	198,30	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	0,01	0,01	0,15	176,00	15М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Чай фруктовый	200	0,30	0,00	7,30	35,00	0,00	0,19	9,60	8,30	382М
Батон домашний	40	3,00	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 (порциями)	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,008	0,11	132	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
Какао 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, биточки (особые)	100	15,66	16,66	13,21	280,00	0,11	0,01	0,01	16,40	269М
Каша рассыпчатая, пшениная	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	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1

День 4/неделя 1: Четверг

Завтрак

Напеканка из творога с наполнителем яблоком или с морковью)	200	17,71	16,78	55,60	444,43	0,11	0,02	1,36	291,57	428Т
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Чай с сах	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376 М
Батон домашний	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,01	0,00	9,50	ТТК1
Итого за Завтрак	550	21,93	18,65	106,10	682,43	0,33	0,19	12,28	419,21	

День 5/неделя 1: Пятница

Завтрак

Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	
Гуляш мясной	100	10,64	28,19	2,88	309,00	0,28	0,08	0,92	20,00	260М
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302М
Чай фруктовый	200	0,30	0,00	7,30	35,00	0,00	0,00	9,60	8,30	783П
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Завтрак	620	22,68	34,91	81,19	735,30	0,52	0,19	35,52	78,76	

День 6/неделя 1: Суббота

Завтрак

Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	
Шницель из филе птицы	100	19,20	4,26	13,46	168,50	0,06	0,08	0,62	29,30	54-24м
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04	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	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Завтрак	620	29,25	10,88	90,01	575,60	0,27	0,17	28,45	112,14	
Итого за неделю в среднем завтрак	598	25,27	22,02	92,45	673,62	0,36	0,21	24,79	235,03	

День 1/неделя 2: Понедельник

Завтрак

Сыр (порциями)	20	5,37	4,28	0,00	56,78	0,32	0,09	3,80	10,50	15М
Каша молочная	250	7,10	4,60	51,50	277,30	0,12	0,11	0,15	156,20	175М

Каша молочная	250	7,10	4,60	51,50	277,30	0,12	0,11	0,15	156,20	175M
Яйцо 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 Завтрак	550	20,85	14,64	79,64	536,88	0,51	0,24	13,55	204,60	
День 2/неделя 2: Вторник										
Завтрак										
Пудинг из творога	200	21,00	18,27	37,38	401,62	0,13	0,34	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	10,00	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 Завтрак	550	25,22	20,14	87,88	639,62	0,24	0,38	10,54	260,67	
День 3/неделя 2: 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 рубленые (филе)	100	15,20	22,15	15,27	322,00	0,01	0,07	1,04	53,14	295M
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	171/302M
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	0,04	0,00	1,30	125,78	379M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Завтрак	620	32,84	33,45	101,97	841,20	0,40	0,25	27,34	218,30	
День 4/неделя 2: Четверг										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	
Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	100	7,39	8,19	9,74	134,00	0,05	0,07	0,71	36,58	279/331M
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/309M
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	0,01	0,00	11,10	375/376M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Завтрак	620	18,2	14,9	80,8	522,2	0,3	0,2	25,7	75,1	
День 5/неделя 2: Пятница										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	
Курица тушеная с овощами	100	14,10	5,66	4,30	126,40	0,03	0,04	1,22	23,00	54-25M
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,40	46,62	265,50	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302M

Батон домашний	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 6/неделя 2: Суббота										
Закуска из овощей 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 пшениная рассыпчатая	180	7,58	5,40	46,62	265,50	1,06	0,01	0,02	28,86	171/302М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	2,06	0,00	0,03	11,10	375/376М
Батон 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 завтрак		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				Норма						
		Завтрак	0,23	20-25%						