

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)	№ рец.
		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	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	0,05	0,05	10,67	49,73	82M
Биточки 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 свеж.или заморозж, сушенных	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 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	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 плодoв/ягод (замороженных или свежих)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,02	2,40	22,46	352 /358M
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	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 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

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 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

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, тушеная 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 свеж, замороз, 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	TTK1
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

<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 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	342,344,349,388M
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	TTK1
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

<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	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	TTK1
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, замороз, 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	494/496П
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 го- 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	338M
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

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

День 6/неделя 1: Суббота

<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	96M
Рагу из овощей	150	2,66	16,48	12,90	231,00	0,01	0,06	18,70	55,74	143M
Котлеты мясные	100	15,76	15,28	13,09	289,00	0,06	0,02	0,00	11,62	268M
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	350-360M
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
Выполнение СанПиН 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			Норма					
	Обед	0,31	30-35%					