

УТВЕРЖДАЮ:

начальник Управления образования
города Ростова-на-Дону



Вихтоденко А.В.

" " 2025

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
(горячий завтрак) для учащихся 5-11 классов льготных категорий стоимостью 90,13 руб. для
муниципальных общеобразовательных учреждений города Ростова-на-Дону**

соответствует
требованиям
СанПиН
2.3/2.4.3590-20
Экспертное
заключение
№ 01.2-06/6362
от 11.11.2025

Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	№ рец.
		Б	Ж	У		В1	В2	С		
День 1/неделя 1: Понедельник										
Завтрак										
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,75	17,95	150,00	0,08	0,18	0,80	163,00	120/121М
Сыр (порциями)	17	4,56	4,28	0,00	56,78	0,32	0,09	3,80	10,50	15М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,19	1,59	116,22	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	607	17,52	14,13	65,89	477,18	0,53	0,49	16,19	313,32	
День 2/неделя 1: Вторник										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Плов из филе птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,01	0,00	9,50	ТТК 1
Итого за Завтрак	550	22,94	10,52	80,65	509,66	0,21	0,32	6,73	77,79	
День 3/неделя 1: Среда										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Котлеты (особые)	100	9,70	13,10	10,30	200,00	0,11	0,01	0,01	16,40	269М

соответствует
требованиям
СанПиН

2.3/2.4.3590-20

Экспертное
заключение

№ 01.2-06/6362
от 11.11.2025

Каша рассыпчатая, пшеница	180	7,92	6,87	45,45	275,40	0,20	0,02	0,02	19,96	171/30 2М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Завтрак	620	21,80	21,25	94,81	660,20	0,37	0,21	0,23	65,06	

День 4/неделя 1: Четверг

Завтрак

Запеканка из творога с морковью и соусом молочным	200	14,90	13,10	78,50	492,40	0,09	0,25	3,20	161,20	224М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М
Батон домашний	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,01	0,00	9,50	ТТК1
Итого за Завтрак	550	19,18	14,97	129,20	732,40	0,31	0,42	16,92	291,94	

День 5/неделя 1: Пятница

Завтрак

Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	260М
Гуляш мясной	100	10,64	28,19	2,88	309,00	0,28	0,08	0,92	20,00	171/30 2М
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	377М
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	ТТК1
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	
Итого за Завтрак	620	22,46	34,87	88,76	761,00	0,48	0,32	3,92	80,66	

День 6/неделя 1: Суббота

Завтрак

Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Шницель из филе птицы	100	15,28	1,80	12,02	119,00	0,27	0,08	0,17	19,08	171/30 2М
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04	376М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	ТТК1
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	
Итого за Завтрак	620	25,22	8,36	88,04	522,80	0,44	0,30	0,37	94,82	
Итого за неделю в среднем завтрак	595	21,52	17,35	91,23	610,54	0,39	0,34	7,39	153,93	

соответствует
требованиям
СанПиН
2.3/2.4.3590-20
Экспертное
заключение
№ 01.2-06/6362
от 11.11.2025

День 1/неделя 2: Понедельник										
Завтрак										
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,00	2,40	14M
Сыр (порциями)	16	4,29	4,03	0,00	53,44	0,03	0,10	0,90	44,00	15M
Каша вязкая молочная из риса и пшеница	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 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	ТТК1
Итого за Завтрак	556	19,62	21,66	87,47	624,54	0,22	0,26	1,08	243,30	
День 2/неделя 2: Вторник										
Завтрак										
Запеканка из творога с морковью и соусом молочным	200	14,90	13,10	78,50	492,40	0,09	0,25	3,20	161,20	224M
Чай фруктовый	200	0,30	0,11	1,85	9,94	0,01	0,01	1,38	8,37	54-19гн
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	19,35	15,06	115,85	680,34	0,18	0,29	14,58	195,07	
День 3/неделя 2: Среда										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (филе) с соусом сметанным	100	10,04	11,33	11,87	190,00	0,07	0,07	0,65	44,22	295M
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	171/30 2M
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Завтрак	620	24,60	19,91	97,49	669,30	0,38	0,38	3,65	93,80	
День 4/неделя 2: Четверг										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	

соответствует
требованиям
СанПиН
2.3/2.4.3590-20
Экспертное
заключение
№ 01.2-06/036N
от 11.11.2025

Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом (2-й вариант)	100	7,10	7,90	9,30	137,20	0,17	0,06	0,60	25,40	278M
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	302/309M
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Завтрак	620	17,9	14,6	80,3	526,1	0,3	0,3	3,6	63,0	

День 5/неделя 2: Пятница

Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	54-
Курица (филе) тушеная с морковью	100	14,10	5,66	4,30	126,40	0,03	0,04	1,22	23,00	25M*/ГТК
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,92	6,87	45,45	275,40	0,20	0,02	0,02	19,96	71/302M
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	ТТК1
Итого за Завтрак	620	26,2	13,8	88,8	586,6	0,3	0,2	1,4	71,7	

День 6/неделя 1: Суббота

Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Гуляш мясной	100	10,64	28,19	2,88	309,00	0,28	0,08	0,92	20,00	260M
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/309M
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Завтрак	620	21,48	34,87	73,84	697,94	0,41	0,29	3,92	57,60	
Итого за неделю в среднем завтрак	598	21,53	19,98	90,62	630,81	0,30	0,29	4,71	120,74	

Итого за завтрак	258,31	223,99	1091,07	7535,80	4,12	3,79	72,63	1648,02
Среднее значение за завтрак	21,53	18,67	90,92	627,98	0,34	0,32	6,05	137,34
Выполнение СанПиН 2020	0,24	0,20	0,24	0,23	0,25	0,20	0,09	0,11
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

соответствует
требованиям
СанПиН
2.3/2.4.3590-20
Экспертное
заключение
№ 01.2-06/6362
от 11.11.2025

Распределение ЭЦ	Завтрак	Норма	
		0,23	20-25%

соответствует
требованиям
СанПиН
2.3/2.4.3590-20
Экспертное
заключение
№ 01.2-06/6362
от 11.11.2025