

УТВЕРЖДАЮ:

начальник Управления образования
города Ростова-на-Дону



Вихтоденко А.В.

" " 2025

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
(горячий обед) 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

№ 01.2-06/6363
от 11.11.2025

Наименование дней недели, блюد	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										
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	11,70	49,70	12,00	370,90	0,32	0,09	3,80	10,50	268М
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	171/302 М
Чай фруктовый	200	0,30	0,11	1,85	9,94	0,01	0,01	1,38	8,37	54-19гн
Батон домашний	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0,02	0,00	13,30	ТТК1
Итого за Обед	800	29,37	64,07	107,13	960,49	0,70	0,30	15,85	99,68	
День 2/неделя 1: Вторник										
Обед										
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	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
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349М
Батон домашний	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0,02	0,00	13,30	ТТК1
Итого за Обед	800	21,44	15,67	109,61	685,95	0,40	0,27	34,58	140,05	
День 3/неделя 1: Среда										
Обед										
Суп картофельный с горохом	250	5,48	5,27	16,53	148,25	0,22	0,07	5,82	42,68	102М

соответствует
требованиям
СанПиН
2.3/2.4.3590-20
Экспертное
заключение
№ 01.2-06/6363
от 11.11.2025г

Шницель из птицы	100	15,28	1,80	12,02	119,00	0,27	0,08	0,17	19,08	268M
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/309 М
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
Батон домашний	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0,02	0,00	13,30	ТТК1
Итого за Обед	800	32,77	14,66	124,11	767,39	0,64	0,21	6,89	95,04	
День 4/неделя 1: Четверг										
<i>Обед</i>										
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	89,75	0,06	0,05	15,78	49,25	88/92M
Тефтели из птицы (1-ый вариант)	100	12,44	18,55	7,33	247,20	0,03	0,10	0,89	44,00	ТТК2
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04	302M
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон домашний	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0,02	0,00	13,30	ТТК1
Итого за Обед	800	25,28	30,83	103,17	799,35	0,27	0,21	16,70	164,69	
День 5/неделя 1: Пятница										
<i>Обед</i>										
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
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	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0,02	0,00	13,30	ТТК1
Итого за Обед	800	29,49	24,55	112,45	795,15	0,46	0,29	12,61	113,33	
День 6/неделя 1: Суббота										
<i>Обед</i>										
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
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/309 М
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих, из сока плодового)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,02	2,40	22,46	350- 360M

соответствует
требованиям
СанПиН
2.3/2.4.3590-20
Экспертное
заключение

№ 01.2-06/ 6363
от 11.11.2025

Батон домашний	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0,02	0,00	13,30	ТТК1
Итого за Обед	800	23,44	40,38	111,52	903,04	0,42	0,15	4,05	82,27	
Итого за неделю в среднем обед	800	26,97	31,69	111,33	818,56	0,48	0,24	15,11	115,84	
День 1/неделя 2: Понедельник										
<i>Обед</i>										
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	0,05	0,05	10,67	49,73	82М
Фрикадельки (из птицы), с соусом	100	12,44	18,55	7,33	247,22	0,03	0,10	0,90	44,00	297М
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302 М
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349М
Батон домашний	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0,02	0,00	13,30	ТТК1
Итого за Обед	800	27,23	31,07	128,75	914,17	0,30	0,24	12,47	150,07	
День 2/неделя 2: Вторник										
<i>Обед</i>										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Суп крестьянский с крупой	250	1,49	4,90	6,08	76,25	0,04	0,04	9,88	35,88	98М
Плов из филе птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291М
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349М
Батон домашний	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0,02	0,00	13,30	ТТК1
Итого за Обед	820	26,02	16,14	109,89	692,91	0,28	0,38	17,45	109,45	
День 3/неделя 2: Среда										
<i>Обед</i>										
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	2,68	2,83	17,45	118,25	0,11	0,06	8,25	29,20	103М
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08	256М
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04	302М
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349М
Батон домашний	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0,02	0,00	13,30	ТТК1
Итого за Обед	800	24,42	38,46	120,82	940,25	0,57	0,21	9,32	122,80	

соответствует
требованиям
СанПиН
2.3/2.4.3590-20
Экспертное
заключение
№ 01.2-06/6363
от 11.11.2025

День 4/неделя 2: Четверг										
<i>Обед</i>										
Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,75	0,09	0,05	8,25	26,70	101M
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
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	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0,02	0,00	13,30	ТТК1
Итого за Обед	800	24,0	21,5	106,9	723,3	0,3	0,2	11,7	104,2	

День 5/неделя 2: Пятница

<i>Обед</i>										
Суп картофельный с горохом	250	5,48	5,27	16,53	148,25	0,22	0,07	5,82	42,68	102M
Рыба (минтай) 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
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон домашний	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0,02	0,00	13,30	ТТК1
Итого за Обед	800	24	18	96	661	1	0	31	150	

День 6/неделя 1: Суббота

<i>Обед</i>										
Рассольник Ленинградский	250	2,01	5,08	11,98	107,25	0,09	0,06	8,38	29,15	96M
Тефтели из птицы (1-ый вариант)	100	12,44	18,55	7,33	247,20	0,03	0,10	0,89	44,00	ТТК2
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302 M
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих, из сока плодового)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,02	2,40	22,46	350-360M
Батон домашний	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0,02	0,00	13,30	ТТК1
Итого за Обед	800	27,59	31,06	141,31	963,05	0,34	0,26	11,67	137,77	
Итого за неделю в среднем обед	803	25,57	26,03	117,24	815,84	0,38	0,26	15,65	129,13	

Итого за обед	315,20	346,35	1371,43	9806,39	5,18	2,96	184,60	1469,82
Среднее значение за обед	26,27	28,86	114,29	817,20	0,43	0,25	15,38	122,49

соответствует
требованиям
СанПиН
2.3/2.4.3590-20
Экспертное
заключение
№ 01.2-06/6363
от 11.11.2025

Выполнение СанПиН 2020	0,29	0,31	0,30	0,30	0,31	0,15	0,22	0,10
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	0,30	30-35%					

соответствует
требованиям
СанПиН
2.3/2.4.3590-20
Экспертное
заключение

№ 01.2-06/ 6363

от 11.11.2025