

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 11.11.2025г

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										
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	171/302М
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	202/309M
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
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										

Обед										
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
Тфтели из пттицы (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										

Обед										
Рассольник Ленинградский	250	2,01	5,08	11,98	107,25	0,09	0,06	8,38	29,15	96M
Птица, тушенная 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										

Обед										
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	202/309M
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

Обед										
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	12,44	18,55	7,33	247,22	0,03	0,10	0,90	44,00	297M
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302 M
Компот плодовых/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	27,23	31,07	128,75	914,17	0,30	0,24	12,47	150,07	

День 2/неделя 2: Вторник

Обед										
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	98M
Голов из филе птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291M
Компот плодовых/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	820	26,02	16,14	109,89	692,91	0,28	0,38	17,45	109,45	

День 3/неделя 2: Среда

Обед										
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	2,68	2,83	17,45	118,25	0,11	0,06	8,25	29,20	103M
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08	256M
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04	302M
Компот плодовых/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	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 г.

День 4/неделя 2: Четверг											
Обед											
Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,75	0,09	0,05	8,25	26,70	101M	
Котлеты рубленные 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											
Обед											
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											
Обед											
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 М. А. Додер

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 11.11.2022г