

УТВЕРЖДАЮ:



начальник Управления образования
города Ростова-на-Дону

Вихтоденко А.В.

"15" ноября 2025

Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
(горячий завтрак и обед) для учащихся 5-11 классов с ограниченными возможностями здоровья, стоимостью
216,31 руб. для муниципальных общеобразовательных учреждений
города Ростова-на-Дону

соответствует требованиям
СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Экспертное заключение
№ 01.2-06/6632
от 25.11.2025г

Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	№ рец.
		Б	Ж	У		В1	В2	С		
День1/неделя 1: Понедельник										
Завтрак										
Суп молочный	250	5,48	4,75	17,95	150,00	0,08	0,18	0,80	163,00	120/121М
Сыр порционный	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
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	ТТК1
Итого за Завтрак	610	17,60	15,74	65,89	492,40	0,21	0,40	12,54	478,82	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
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
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348М
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ПР
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Обед	890	29,21	63,57	131,12	1052,53	0,71	0,46	15,54	114,39	
Всего за Понедельник	1500	46,81	79,31	197,01	1544,93	0,92	0,86	28,08	593,21	
День2/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 пшны	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291M
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон домашний	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,01	0,00	9,50	ТТК1
Итого за Завтрак	550	22,94	10,52	80,65	509,66	0,21	0,32	6,70	66,69	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	2,68	2,83	17,45	118,25	0,11	0,06	8,25	29,20	103M
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
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	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ПР
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	21,97	15,36	128,89	765,73	0,39	0,46	46,25	173,23	
Всего за Вторник	1540	44,91	25,88	209,54	1275,39	0,59	0,78	52,95	239,92	
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, биточки (особые)	100	9,70	13,10	10,30	200,00	0,11	0,01	0,01	16,40	269M
Каша рассыпчатая, пшенная	180	7,92	6,87	45,45	275,40	0,20	0,02	0,02	19,96	171/302M
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	21,80	21,25	94,81	660,20	0,37	0,21	0,23	65,06	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	

Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,48	5,27	16,53	148,25	0,22	0,07	5,82	42,68	102M
Птица отварная (запеченная)	100	21,32	23,47	0,45	297,70	0,03	0,14	21,30	50,88	288/293
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/309M
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	349M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ПР
Итого за Обед	890	39,23	35,71	114,62	951,67	0,41	0,62	27,99	153,96	
Всего за Среда	1510	61,03	56,96	209,43	1611,87	0,77	0,83	28,22	219,02	

День 4/неделя 1: Четверг

Завтрак

Запеканка из творога с морковью, с соусом	200	14,90	13,10	78,50	492,40	0,09	0,25	3,20	161,20	224M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Чай с сахаром	215	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	555	18,37	14,68	123,86	704,20	0,16	0,28	13,23	195,90	

Обед

Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Щи из свежей (или квашеной) 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
Картофель отварной (запеченный)	180	3,43	5,18	27,61	170,82	0,18	0,11	25,20	17,57	310M
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ПР
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1

Итого за Обед		890	23,02	30,32	104,66	793,15	0,36	0,45	42,94	147,20	
Всего за Четверг		1445	41,39	45,00	228,52	1497,35	0,52	0,73	56,17	343,10	
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	
Гуляш мясной		100	10,64	28,19	2,88	309,00	0,28	0,08	0,92	20,00	260M
Каша рассыпчатая, пшеничная		180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302M
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	22,40	34,87	88,56	759,00	0,48	0,32	1,12	77,56	
Обед											
Закуска из овощей по сезону		100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
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 гречневая рассыпчатая		180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	171/302M
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)		200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348M
Батон домашний		40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный		20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ПР
Итого за Обед		890,00	29,50	24,14	123,09	835,13	0,48	0,46	10,85	122,21	
Всего за Пятница		1510	51,90	59,01	211,65	1594,13	0,95	0,78	11,97	199,77	
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 мясной		100	11,70	49,70	12,00	370,90	0,32	0,09	3,80	10,50	268M
Каша рассыпчатая, ячневая		180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04	171/302M
Батон домашний		40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Чай с лимоном		200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377M
Итого за Завтрак		620	21,70	56,26	88,22	776,70	0,48	0,31	6,80	89,34	

Обед											
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	0,17	10,00	
Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,75	0,09	0,05	8,25	26,70	101M	
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	
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349, 344, 348M	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ПР	
Итого за Обед	890,00	24,54	37,91	108,18	878,27	0,52	0,35	9,49	87,96		
Всего за Суббота	1510	46,24	94,17	196,40	1654,97	1,00	0,65	16,29	177,30		
Итого за неделю в среднем	596	20,80	25,55	90,33	650,36	0,32	0,31	6,77	162,23		
Итого за неделю в среднем	907	27,91	34,50	118,43	879,41	0,48	0,47	25,51	133,16		
День/неделя 2: Понедельник											

Завтрак											
Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	7,10	4,60	51,50	277,30	0,12	0,11	0,15	156,20	175M	
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03	0,00	22,00	209M	
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,00	2,40	14M	
Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0,00	0,04	0,11	132,00	15M	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1	
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377M	
Итого за Завтрак	555	18,87	22,05	87,67	627,10	0,19	0,20	2,94	334,40		

Обед											
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00		
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 кур или бройлеров-цыплят), 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	171/302M
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ПР
Итого за Обед	890	27,21	30,52	126,71	901,55	0,31	0,40	12,64	158,97	
Всего за Понедельник	1445	46,08	52,57	214,38	1528,65	0,50	0,60	15,58	493,37	
День2/неделя 2: Вторник										
Завтрак										
Запеканка из творога с морковью с соусом	200	14,90	13,10	78,50	492,40	0,09	0,25	3,20	161,20	224M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Чай с сахаром	215	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	555	18,37	14,68	123,86	704,20	0,16	0,28	13,23	195,90	
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
Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291M
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ПР
Итого за Обед	910	25,29	15,89	114,15	707,29	0,30	0,39	27,45	124,35	
Всего за Вторник	1465	43,66	30,57	238,01	1411,49	0,46	0,67	40,68	320,25	
День3/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	100	10,04	11,33	11,87	190,00	0,07	0,07	0,65	44,22	295M
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	171/302M
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	24,54	19,91	97,29	667,30	0,38	0,38	0,85	90,70	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
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	171/302M
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ПР
Итого за Обед	890	24,40	37,91	118,78	927,63	0,58	0,36	9,49	131,70	
Всего за Среда	1510	48,94	57,82	216,07	1594,93	0,95	0,74	10,34	222,40	
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	
Тефтели (мясные) с соусом сметанным с томатом	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	202/309M
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	17,88	14,58	80,06	524,14	0,30	0,27	0,80	59,90	

Обед												
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	0,17	10,00		
Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,75	0,09	0,05	8,25	26,70	101M		
Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,71	0,43	0,17	7,72	32,79	259M		
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348M		
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M		
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1		
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ПР		
Итого за Обед	910	21,83	38,46	102,68	855,84	0,64	0,43	27,04	111,87			
Всего за Четверг	1530	39,71	53,04	182,74	1379,98	0,93	0,70	27,84	171,77			
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	0,17	10,00		
Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,66	4,30	126,40	0,03	0,04	1,22	23,00	54-25M*/ТТК		
Каша рассыпчатая, пшениная	180	7,92	6,87	45,45	275,40	0,20	0,02	0,02	19,96	171/302M		
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	26,20	13,81	88,81	586,60	0,29	0,24	1,44	71,66			
Обед												
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	0,17	10,00		
Суп картофельный с бобовыми (горох)	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		
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1		

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ПР
Компот из плодовых/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349, 344, 348M
Итого за Обед	890	24,22	17,56	106,65	703,33	0,47	0,44	32,32	162,43	
Всего за Пятница	1510	50,42	31,37	195,46	1289,93	0,75	0,68	33,76	234,09	
День6/неделя 2: 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
Картофель отварной (запеченный)	180	3,43	5,18	27,61	170,82	0,18	0,11	25,20	17,57	310M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Итого за Завтрак	620	18,25	34,65	69,55	664,62	0,52	0,37	26,32	66,27	

Обед

Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
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	171/302M
Кисель из плодовых/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	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ПР
Итого за Обед	890,00	27,57	30,51	139,27	950,43	0,35	0,42	11,84	146,67	
Всего за Суббота	1510	45,82	65,16	208,82	1615,05	0,86	0,79	38,16	212,94	
Итого за неделю в среднем завтрак	598	20,69	19,95	91,21	628,99	0,30	0,29	7,60	136,47	
Итого за неделю в среднем	897	25,09	28,48	118,04	841,01	0,44	0,41	20,13	139,33	

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

* Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся. 1-4-х классов в общеобразовательных организациях (пособие). Москва 2022г.

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций. Сборник технических нормативов. /под ред. Г.Г. Онищенко и В.А. Тутельяна Москва 2022г./

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов. В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.