

**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 |
| Чай с сахаром             | 200 | 0,07  | 0,02  | 15,00 | 60,00  | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 11,10 | 2М     |
| Батон домашний            | 40  | 3,00  | 1,16  | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 7,60  | 376М   |
| Итого за Завтрак          | 620 | 21,80 | 21,25 | 94,81 | 660,20 | 0,37 | 0,21 | 0,23 | 65,06 | ТТК1   |

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 |
| Каша рассыпчатая, пшеничная | 180 | 7,58  | 5,40  | 46,62 | 265,20 | 0,14 | 0,06 | 0,00 | 28,86 | 2М     |
| 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              | 40  | 3,00  | 1,16  | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 7,60  | ТТК1   |
| 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 |
| Каша рассыпчатая, ячневая         | 180 | 5,76  | 5,28  | 36,96 | 219,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 47,04  | 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 | 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  | 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 пшена                         | 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        | 102/309M |
| 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     |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                   | <b>620</b> | <b>17,9</b> | <b>14,6</b> | <b>80,3</b> | <b>526,1</b> | <b>0,3</b> | <b>0,3</b> | <b>3,6</b> | <b>63,0</b> |          |

**День 5/неделя 2: Пятница**

|                                  |            |             |             |             |              |            |            |            |             |         |
|----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|-------------|---------|
| <b>Завтрак</b>                   |            |             |             |             |              |            |            |            |             |         |
| Закуска из овощей по сезону      | 100        | 1,11        | 0,10        | 3,50        | 20,00        | 0,02       | 0,17       | 0,17       | 10,00       | 54-ТК   |
| Курица (филе) тушеная с морковью | 100        | 14,10       | 5,66        | 4,30        | 126,40       | 0,03       | 0,04       | 1,22       | 23,00       | 25M*/Т  |
| 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    |
| <b>Итого за Завтрак</b>          | <b>620</b> | <b>26,2</b> | <b>13,8</b> | <b>88,8</b> | <b>586,6</b> | <b>0,3</b> | <b>0,2</b> | <b>1,4</b> | <b>71,7</b> |         |

**День 6/неделя 1: Суббота**

|                                          |            |              |              |              |               |             |             |             |               |          |
|------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|----------|
| <b>Завтрак</b>                           |            |              |              |              |               |             |             |             |               |          |
| 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     |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>620</b> | <b>21,48</b> | <b>34,87</b> | <b>73,84</b> | <b>697,94</b> | <b>0,41</b> | <b>0,29</b> | <b>3,92</b> | <b>57,60</b>  |          |
| <b>Итого за неделю в среднем завтрак</b> | <b>598</b> | <b>21,53</b> | <b>19,98</b> | <b>90,62</b> | <b>630,81</b> | <b>0,30</b> | <b>0,29</b> | <b>4,71</b> | <b>120,74</b> |          |

|                                    |               |               |                |                |             |             |              |                |  |
|------------------------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-------------|-------------|--------------|----------------|--|
| <b>Итого за завтрак</b>            | <b>258,31</b> | <b>223,99</b> | <b>1091,07</b> | <b>7535,80</b> | <b>4,12</b> | <b>3,79</b> | <b>72,63</b> | <b>1648,02</b> |  |
| <b>Среднее значение за завтрак</b> | <b>21,53</b>  | <b>18,67</b>  | <b>90,92</b>   | <b>627,98</b>  | <b>0,34</b> | <b>0,32</b> | <b>6,05</b>  | <b>137,34</b>  |  |

|                               |             |             |             |             |             |             |             |             |  |
|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|
| <b>Выполнение СанПиН 2020</b> | <b>0,24</b> | <b>0,20</b> | <b>0,24</b> | <b>0,23</b> | <b>0,25</b> | <b>0,20</b> | <b>0,09</b> | <b>0,11</b> |  |
|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|

|                                                                                               |              |              |               |                |             |             |              |                |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|----------------|--|
| <b>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 11 лет и старше по проекту СанПиН 2020</b> | <b>90,00</b> | <b>92,00</b> | <b>383,00</b> | <b>2713,00</b> | <b>1,40</b> | <b>1,60</b> | <b>70,00</b> | <b>1200,00</b> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|----------------|--|

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