

**Согласовано:**

Директор МБОУ «Лицей №56»

Ворошиловского района

г. Ростова- на-Дону

 Иванова Н.В.

« 01 » 08 2026г.



**Утверждаю:**

Генеральный директор АО «Школьное питание»

Ворошиловского района г. Ростова- на-Дону



 Лещенко А.А.

« 31 » 08 2026г.

**Примерное 2-х недельное меню АО «Школьное питание» Ворошиловского района**

**г. Ростова-на-Дону на горячее питание для учащихся с 5 по 11 класс (12 лет и старше), и для учащихся**

**с ограниченными возможностями здоровья ( 12 лет и старше), завтрак стоимостью 121 руб.74 коп., обед**

**170 руб.32 коп. для муниципальных общеобразовательных учреждений Ворошиловского района**

**г. Ростова-на-Дону.**

**2026-2027 г.**

| Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       | Минеральные вещества (мг) | № рец.   |
|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|-------|---------------------------|----------|
|                                |              | Б                    | Ж     | У     |                                | В1            | В2    | С     | Са                        |          |
| еень 1/неделя 1: Понедельник   |              |                      |       |       |                                |               |       |       |                           |          |
| Завтрак                        |              |                      |       |       |                                |               |       |       |                           |          |
| Саша молочная                  | 250          | 11,30                | 16,80 | 50,20 | 397,50                         | 0,26          | 0,18  | 1,20  | 198,30                    | 173М     |
| Масло ( порциями)              | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13  | 66,00                          | 0,00          | 0,01  | 0,00  | 2,40                      | 14М      |
| Сыр (порциями)                 | 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     |
| Чай фруктовый                  | 200          | 0,30                 | 0,00  | 7,30  | 35,00                          | 0,00          | 0,19  | 9,60  | 8,30                      | 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               | 620          | 19,72                | 31,50 | 87,99 | 722,30                         | 0,34          | 0,42  | 20,95 | 408,60                    |          |
| День 2/неделя 1: Вторник       |              |                      |       |       |                                |               |       |       |                           |          |
| Завтрак                        |              |                      |       |       |                                |               |       |       |                           |          |
| Сыр (порциями)                 | 15           | 3,48                 | 4,42  | 0     | 54                             | 0,005         | 0,008 | 0,11  | 132                       | 15М      |
| Закуска из овощей по сезону    | 100          | 1,16                 | 0,16  | 3,83  | 21,30                          | 0,06          | 0,04  | 25,00 | 14,00                     |          |
| Плов из филе птицы             | 200          | 18,01                | 8,95  | 36,45 | 298,66                         | 0,14          | 0,14  | 6,50  | 36,09                     | 291М     |
| Какао с молоком                | 200          | 4,08                 | 3,54  | 17,58 | 118,60                         | 0,06          | 0,19  | 1,59  | 116,22                    | 382М     |
| Батон домашний                 | 50           | 3,75                 | 1,45  | 25,70 | 131,00                         | 0,05          | 0,01  | 0,00  | 9,50                      | ТТК 1    |
| Итого за Завтрак               | 565          | 30,48                | 18,52 | 83,56 | 623,56                         | 0,32          | 0,39  | 33,23 | 318,91                    |          |
| День 3/неделя 1: Среда         |              |                      |       |       |                                |               |       |       |                           |          |
| Завтрак                        |              |                      |       |       |                                |               |       |       |                           |          |
| Закуска из овощей по сезону    | 100          | 1,16                 | 0,16  | 3,83  | 21,30                          | 0,06          | 0,04  | 25,00 | 14,00                     |          |
| Котлеты, биточки (особые)      | 100          | 15,66                | 16,66 | 13,21 | 280,00                         | 0,11          | 0,01  | 0,01  | 16,40                     | 269М     |
| Каша рассыпчатая, пшениная     | 180          | 7,92                 | 6,87  | 45,45 | 275,40                         | 0,20          | 0,02  | 0,02  | 19,96                     | 171/302М |
| Чай с лимоном                  | 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     |

День 4/неделя 1: Четверг

**Завтрак**

|                                                                |            |              |              |               |               |             |             |              |               |       |
|----------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------|
| Напеканка из творога с наполнителем<br>яблоком или с морковью) | 200        | 17,71        | 16,78        | 55,60         | 444,43        | 0,11        | 0,02        | 1,36         | 291,57        | 428Т  |
| Фрукты по сезону                                               | 100        | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00         | 0,03        | 0,02        | 10,00        | 16,00         | 338М  |
| Чай с сах                                                      | 200        | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00         | 0,00        | 0,00        | 0,03         | 11,10         | 376 М |
| Батон домашний                                                 | 50         | 3,75         | 1,45         | 25,70         | 131,00        | 0,05        | 0,01        | 0,00         | 9,50          | ТТК1  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                        | <b>550</b> | <b>21,93</b> | <b>18,65</b> | <b>106,10</b> | <b>682,43</b> | <b>0,33</b> | <b>0,19</b> | <b>12,28</b> | <b>419,21</b> |       |

День 5/неделя 1: Пятница

**Завтрак**

|                             |            |              |              |              |               |             |             |              |              |          |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------|
| Закуска из овощей по сезону | 100        | 1,16         | 0,16         | 3,83         | 21,30         | 0,06        | 0,04        | 25,00        | 14,00        |          |
| Гуляш мясной                | 100        | 10,64        | 28,19        | 2,88         | 309,00        | 0,28        | 0,08        | 0,92         | 20,00        | 260М     |
| Каша рассыпчатая, пшеничная | 180        | 7,58         | 5,40         | 46,62        | 265,20        | 0,14        | 0,06        | 0,00         | 28,86        | 171/302М |
| Чай фруктовый               | 200        | 0,30         | 0,00         | 7,30         | 35,00         | 0,00        | 0,00        | 9,60         | 8,30         | 783П     |
| 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>22,68</b> | <b>34,91</b> | <b>81,19</b> | <b>735,30</b> | <b>0,52</b> | <b>0,19</b> | <b>35,52</b> | <b>78,76</b> |          |

День 6/неделя 1: Суббота

**Завтрак**

|                                          |            |              |              |              |               |             |             |              |               |          |
|------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------|
| Закуска из овощей по сезону              | 100        | 1,16         | 0,16         | 3,83         | 21,30         | 0,06        | 0,04        | 25,00        | 14,00         |          |
| Панишель из филе птицы                   | 100        | 19,20        | 4,26         | 13,46        | 168,50        | 0,06        | 0,08        | 0,62         | 29,30         | 54-24м   |
| Каша рассыпчатая, ячневая                | 180        | 5,76         | 5,28         | 36,96        | 219,00        | 0,11        | 0,04        | 0,00         | 47,04         | 171/302М |
| Чай с лимоном                            | 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     |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>620</b> | <b>29,25</b> | <b>10,88</b> | <b>90,01</b> | <b>575,60</b> | <b>0,27</b> | <b>0,17</b> | <b>28,45</b> | <b>112,14</b> |          |
| <b>Итого за неделю в среднем завтрак</b> | <b>598</b> | <b>25,27</b> | <b>22,02</b> | <b>92,45</b> | <b>673,62</b> | <b>0,36</b> | <b>0,21</b> | <b>24,79</b> | <b>235,03</b> |          |

День 1/неделя 2: Понедельник

**Завтрак**

|                |     |      |      |       |        |      |      |      |        |      |
|----------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|--------|------|
|                |     |      |      |       |        |      |      |      |        |      |
| Сыр (порциями) | 20  | 5,37 | 4,28 | 0,00  | 56,78  | 0,32 | 0,09 | 3,80 | 10,50  | 15М  |
| Каша молочная  | 250 | 7,10 | 4,60 | 51,50 | 277,30 | 0,12 | 0,11 | 0,15 | 156,20 | 175М |

|                                       |            |              |              |               |               |             |             |              |               |             |
|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| Каша молочная                         | 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 фруктовый                         | 200        | 0,30         | 0,00         | 7,30          | 35,00         | 0,00        | 0,00        | 9,50         | 8,30          | 783T        |
| 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>550</b> | <b>20,85</b> | <b>14,64</b> | <b>79,64</b>  | <b>536,88</b> | <b>0,51</b> | <b>0,24</b> | <b>13,55</b> | <b>204,60</b> |             |
| <b>День 2/неделя 2: Вторник</b>       |            |              |              |               |               |             |             |              |               |             |
| <b>Завтрак</b>                        |            |              |              |               |               |             |             |              |               |             |
| Пудинг из творога                     | 200        | 21,00        | 18,27        | 37,38         | 401,62        | 0,13        | 0,34        | 0,54         | 224,07        | 22/327/326M |
| Чай с сахаром                         | 200        | 0,07         | 0,02         | 15,00         | 60,00         | 0,03        | 0,01        | 0,00         | 11,10         | 375/376M    |
| 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        |
| <b>Итого за Завтрак</b>               | <b>550</b> | <b>25,22</b> | <b>20,14</b> | <b>87,88</b>  | <b>639,62</b> | <b>0,24</b> | <b>0,38</b> | <b>10,54</b> | <b>260,67</b> |             |
| <b>День 3/неделя 2: Среда</b>         |            |              |              |               |               |             |             |              |               |             |
| <b>Завтрак</b>                        |            |              |              |               |               |             |             |              |               |             |
| Закуска из овощей по сезону           | 100        | 1,16         | 0,16         | 3,83          | 21,30         | 0,06        | 0,04        | 25,00        | 14,00         |             |
| Котлеты рубленые (филе)               | 100        | 15,20        | 22,15        | 15,27         | 322,00        | 0,01        | 0,07        | 1,04         | 53,14         | 295M        |
| Каша рассыпчатая, гречневая           | 180        | 10,32        | 7,30         | 46,36         | 292,50        | 0,25        | 0,13        | 0,00         | 17,78         | 171/302M    |
| Кофейный напиток с молоком            | 200        | 3,16         | 2,68         | 15,95         | 100,60        | 0,04        | 0,00        | 1,30         | 125,78        | 379M        |
| 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>32,84</b> | <b>33,45</b> | <b>101,97</b> | <b>841,20</b> | <b>0,40</b> | <b>0,25</b> | <b>27,34</b> | <b>218,30</b> |             |
| <b>День 4/неделя 2: Четверг</b>       |            |              |              |               |               |             |             |              |               |             |
| <b>Завтрак</b>                        |            |              |              |               |               |             |             |              |               |             |
| Закуска из овощей по сезону           | 100        | 1,16         | 0,16         | 3,83          | 21,30         | 0,06        | 0,04        | 25,00        | 14,00         |             |
| Тефтели мясные с соусом (2-й вариант) | 100        | 7,39         | 8,19         | 9,74          | 134,00        | 0,05        | 0,07        | 0,71         | 36,58         | 279/331M    |
| 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         | 0,03        | 0,01        | 0,00         | 11,10         | 375/376M    |
| 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>18,2</b>  | <b>14,9</b>  | <b>80,8</b>   | <b>522,2</b>  | <b>0,3</b>  | <b>0,2</b>  | <b>25,7</b>  | <b>75,1</b>   |             |
| <b>День 5/неделя 2: Пятница</b>       |            |              |              |               |               |             |             |              |               |             |
| <b>Завтрак</b>                        |            |              |              |               |               |             |             |              |               |             |
| Закуска из овощей по сезону           | 100        | 1,16         | 0,16         | 3,83          | 21,30         | 0,06        | 0,04        | 25,00        | 14,00         |             |
| Курица тушеная с овощами              | 100        | 14,10        | 5,66         | 4,30          | 126,40        | 0,03        | 0,04        | 1,22         | 23,00         | 54-25M      |
| Каша пшеничная рассыпчатая            | 180        | 7,58         | 5,40         | 46,62         | 265,50        | 0,14        | 0,06        | 0,00         | 28,86         | 171/302M    |

|                                                                                               |            |                |               |                |                |             |             |               |                |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------|---------------|----------------|----------------|-------------|-------------|---------------|----------------|----------|
| 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>26,0</b>    | <b>12,4</b>   | <b>90,5</b>    | <b>580,0</b>   | <b>0,3</b>  | <b>0,2</b>  | <b>29,1</b>   | <b>87,7</b>    |          |
| <b>День 6/неделя 2: Суббота</b>                                                               |            |                |               |                |                |             |             |               |                |          |
| Закуска из овощей по сезону                                                                   | 100        | 1,16           | 1,16          | 3,83           | 21,30          | 0,06        | 0,04        | 25,00         | 14,00          |          |
| Поджарка                                                                                      | 100        | 20,20          | 4,10          | 2,89           | 289,00         | 0,31        | 0,08        | 0,92          | 13,91          | 511Т     |
| Каша пшениная рассыпчатая                                                                     | 180        | 7,58           | 5,40          | 46,62          | 265,50         | 1,06        | 0,01        | 0,02          | 28,86          | 171/302М |
| Чай с сахаром                                                                                 | 200        | 0,07           | 0,02          | 15,00          | 60,00          | 2,06        | 0,00        | 0,03          | 11,10          | 375/376М |
| Батон домашний                                                                                | 40         | 3,00           | 1,16          | 20,56          | 104,80         | 3,06        | 0,01        | 0,00          | 7,60           | ТТК1     |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                                                       | <b>620</b> | <b>32,01</b>   | <b>11,84</b>  | <b>88,90</b>   | <b>740,60</b>  | <b>4,06</b> | <b>0,14</b> | <b>25,97</b>  | <b>75,47</b>   |          |
| <b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>                                                      | <b>597</b> | <b>25,09</b>   | <b>16,62</b>  | <b>90,53</b>   | <b>637,42</b>  | <b>5,06</b> | <b>0,25</b> | <b>22,20</b>  | <b>136,35</b>  |          |
| <b>Итого за завтрак</b>                                                                       |            | <b>302,13</b>  | <b>231,83</b> | <b>1097,82</b> | <b>7535,80</b> | <b>6,06</b> | <b>2,72</b> | <b>281,94</b> | <b>2228,29</b> |          |
| <b>Среднее значение за завтрак</b>                                                            |            | <b>25,18</b>   | <b>19,32</b>  | <b>91,49</b>   | <b>627,98</b>  | <b>7,06</b> | <b>0,23</b> | <b>23,50</b>  | <b>185,69</b>  |          |
| <b>Выполнение СанПиН 2020</b>                                                                 |            | <b>0,28</b>    | <b>0,21</b>   | <b>0,24</b>    | <b>0,23</b>    | <b>8,06</b> | <b>0,14</b> | <b>0,34</b>   | <b>0,15</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> |          |
| <b>Распределение ЭЦ</b>                                                                       |            |                |               | <b>Норма</b>   |                |             |             |               |                |          |
|                                                                                               |            | <b>Завтрак</b> | <b>0,23</b>   | <b>20-25%</b>  |                |             |             |               |                |          |