

Согласовано:

Директор МАОУ «Школа №104»

Ворошиловского района

г. Ростова-на-Дону



Рублева О.А.

2025г.

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Школьное питание»

Ворошиловского района г. Ростова-на-Дону



Зоренко Н.А.

2025г.

**Примерное 2-х недельное меню АО «Школьное питание» Ворошиловского района
г. Ростова-на-Дону на горячее питание для учащихся с 5 по 11 класс, стоимостью 90 руб.13 коп. для
муниципальных общеобразовательных учреждений Ворошиловского района г. Ростова-на-Дону.**

2025-2026 г.

Осенний, зимний период.

День1 /неделя 1: Понедельник										
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	№ рец.
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	
Завтрак										
Суп молочный	250	5.48	4.75	17.95	150.00	0.08	0.18	0.80	163.00	120/121М
Сыр (порциями)	15	3.48	4.42	0.00	54.00	0.005	0.005	0.11	132.00	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	152.22	382М
Батон "Домашний"	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТТК
Итого за _Завтрак	605	16.44	14.27	65.89	474.40	0.21	0.40	12.50	470.82	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.75	83.00	0.04	0.04	8.54	39.78	82М
Биточки (мясные)	90	10.50	27.34	10.82	333.80	0.29	0.08	3.50	9.41	268М
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8.60	6.10	38.64	243.75	0.21	0.11	0.00	14.82	171/302М
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	14.18	342, 344,348, 349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.00	0.00	4.60	
Батон "Домашний"	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТТК
Итого за Обед	760	25.49	38.98	118.63	937.93	0.62	0.35	13.04	96.39	
Всего за Понедельник	1365	41.93	53.25	184.52	1412.33	0.83	0.75	25.54	567.21	
День 2/неделя 1: Вторник										
Завтрак										

Закуска из овощей по сезону	60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Плов из птицы	200	18.01	8.95	36.45	298.66	0.14	0.14	6.50	36.09	291М
Чай с сахаром	215	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	ТТК
Итого за _Завтрак	515	21.75	10.19	74.11	475.46	0.19	0.25	6.63	60.79	
<i>Обед</i>				<i>Обед</i>						
Закуска из овощей по сезону	60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	2.15	2.27	13.96	94.60	0.09	0.05	6.60	94.60	103М
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	8.78	4.46	3.42	94.50	0.05	0.05	3.36	35.16	229М
Пюре картофельное с м/с 150/3	153	3.84	6.98	20.48	157.05	0.14	0.11	18.16	37.70	312М
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0.31	0.00	39.40	160.00	0.01	0.020	2.40	22.46	352М
Батон "Домашний"	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.00	0.00	4.60	
Фрукты по сезону	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	16.00	338М
Итого за Обед	863	20.27	15.55	119.60	715.93	0.39	0.36	40.62	224.12	
Всего за Вторник	1378	42.02	25.74	193.71	1191.39	0.58	0.61	47.25	284.91	
День 3/неделя 1: Среда										
				<i>Завтрак</i>						
Закуска из овощей по сезону	60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Котлеты (особые)	90	8.80	11.81	9.34	180.00	0.10	0.01	0.01	14.82	269М
Каша рассыпчатая, пшенная	150	6.60	5.73	37.88	229.50	0.00	0.17	0.02	16.64	171/302М
Чай с сахаром	215	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	ТТК
Итого за _Завтрак	555	19.14	18.78	84.88	586.30	0.15	0.29	0.16	56.16	

				Обед						
Закуска из овощей по сезону	60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4.39	4.22	13.23	118.60	0.18	0.06	4.66	34.14	102M
Птица отварная	90	19.19	21.13	0.41	268.00	0.03	0.13	19.20	45.80	288M
Макаронные изделия отварные	150	5.50	4.52	26.45	168.00	0.06	0.03	0.00	4.86	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	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.00	0.00	4.60	
Итого за Обед	760	34.47	31.39	104.63	850.18	0.35	0.53	24.66	135.40	
Всего за Среда	1315	53.61	50.17	189.51	1436.48	0.50	0.82	24.82	191.56	
День 4/неделя 1: Четверг										
				Завтрак						
Запеканка из творога с морковью (с соусом)	170	17.71	16.78	55.60	444.43	0.11	0.43	1.36	291.57	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	ТТК
Итого за _Завтрак	525	21.18	18.36	100.96	656.23	0.18	0.46	11.39	326.27	
				Обед						
Закуска из овощей по сезону	60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	200	1.41	3.96	6.32	71.80	0.05	0.04	12.62	39.40	88M
Тефтели из птицы (1-ый вариант)	90	11.20	16.70	6.60	222.50	0.03	0.09	0.80	39.60	ТТК
Картофель отварной (запеченный)	150	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	0.09	21.00	14.64	310M

Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	14.18	342, 348,349M
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.00	0.00	4.60	
Батон "Домашний"	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТТК
Итого за Обед	760	20.42	26.58	96.35	714.03	0.31	0.34	35.42	126.02	
Всего за Четверг	1285	41.60	44.94	197.31	1370.26	0.49	0.80	46.81	452.29	
День 5/неделя 1: Пятница										
				<i>Завтрак</i>						
Закуска из овощей по сезону	60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Гуляш (свинина)	90	9.58	25.37	2.60	278.10	0.25	0.08	0.83	18.00	260M
Каша рассыпчатая, пшеничная	150	6.32	4.50	38.85	221.00	0.12	0.05	0.00	24.05	171/302M
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	ТТК
Итого за _Завтрак	555	19.64	31.11	79.11	675.90	0.42	0.24	0.96	66.75	
				<i>Обед</i>						
Закуска из овощей по сезону	60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Рассольник ленинградский	200	1.61	4.07	9.58	85.80	0.07	0.05	6.70	23.32	96M
Птица тушеная в сметанном соу	90	10.60	9.11	2.64	135.00	0.05	0.08	1.30	35.01	290M
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8.60	6.10	38.64	243.75	0.21	0.11		14.82	171/302M
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	14.18	342, 348,349M
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.00	0.00	4.60	
Батон "Домашний"	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТТК
Итого за Обед	760	25.76	20.88	111.28	741.93	0.41	0.36	9.00	105.53	
Всего за Пятница	1315	45.40	51.99	190.39	1417.83	0.84	0.60	9.96	172.28	

Итого за неделю в среднем завтрак	551	19.63	18.54	80.99	573.66	0.23	0.33	6.33	196.16	
Итого за неделю в среднем	781	25.28	26.68	110.10	792.00	0.42	0.39	24.55	137.49	
День 1 /неделя 2:										
Завтрак										
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5.71	3.74	41.27	221.90	0.10	0.09	0.12	125.03	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)	10	2.32	2.95	0.00	36.00	0.000	0.030	0.070	88.00	15M
Чай с лимоном	222	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	ТТК
Итого за _Завтрак	582	16.32	19.72	77.44	553.70	0.17	0.17	3.02	259.23	
				Обед						
Закуска из овощей по сезону	60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.75	83.00	0.04	0.04	8.54	39.78	82M
Фрикадельки (из кур или бройлеров-цыплят), с соусом	90	11.20	16.70	6.60	222.50	0.03	0.09	0.80	39.60	297M
Каша рассыпчатая, пшеничная	150	6.32	4.50	38.85	221.25	0.12	0.05	0.00	24.05	171/302M
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	14.18	342, 348,349M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.00	0.00	4.60	
Батон "Домашний"	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТТК
Итого за Обед	760	23.91	26.74	114.62	804.13	0.28	0.30	10.34	135.81	
Всего за Понедельник	1342	40.23	46.46	192.06	1357.83	0.45	0.47	13.36	395.04	
День 2 /неделя 2: Вторник										
				Завтрак						

Запеканка из творога с морковью, с соусом	170	17.71	16.78	55.60	444.43	0.11	0.43	1.36	291.57	224М
Фрукты по сезону	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	16.00	338М
Чай с сахаром	215	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	ТТК
Итого за _Завтрак	525	21.18	18.36	100.96	656.23	0.18	0.46	11.39	326.27	
				<i>Обед</i>						
Закуска из овощей по сезону	60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Суп крестьянский с крупой	200	1.19	3.93	4.87	61.00	0.03	0.03	7.90	28.70	98М
Плов из птицы	150	13.51	6.71	27.34	224.00	0.11	0.11	4.90	27.07	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, 348,349М
Фрукты по сезону	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	16.00	338М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.00	0.00	4.60	
Батон "Домашний"	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТТК
Итого за Обед	770	20.05	12.64	102.43	609.38	0.25	0.28	23.80	104.15	
Всего за Вторник	1295	41.23	31.00	203.39	1265.61	0.43	0.74	35.19	430.42	
День 3/неделя 2: Среда										
				<i>Завтрак</i>						
Закуска из овощей по сезону	60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	9.04	10.20	10.69	171.00	0.07	0.07	0.59	39.80	295М
Каша рассыпчатая гречневая	150	8.60	6.10	38.64	243.75	0.21	0.11	0.00	14.82	171/302М
Чай с сахаром	215	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	ТТК
Итого за _Завтрак	555	21.38	17.54	86.99	591.55	0.33	0.29	0.72	79.32	
				<i>Обед</i>						

Закуска из овощей по сезону	60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.96	94.60	0.09	0.05	6.60	94.60	103M
Мясо тушеное	90	9.52	25.35	2.30	274.50	0.25	0.08	0.16	17.18	256M
Каша рассыпчатая, ячневая	150	4.80	4.40	30.80	182.50	0.09	0.03	0.00	39.20	171/302M
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	14.18	342, 348,349M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.00	0.00	4.60	
Батон "Домашний"	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТТК
Итого за Обед	610	21.42	33.62	107.48	828.98	0.51	0.28	7.76	183.36	
Всего за Среда	1315	42.80	51.16	194.47	1420.53	0.84	0.57	8.48	262.68	
День 4 /неделя 2: Четверг										
				Завтрак						
Закуска из овощей по сезону	60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Тефтели (мясные) с соусом сметанным с томатом	90	6.41	7.16	8.39	123.55	0.16	0.06	0.59	22.87	278M
Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.03	0.00	4.86	202/309M
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	ТТК
Итого за _Завтрак	555	15.67	12.92	72.50	468.80	0.27	0.20	0.72	52.43	
				Обед						
Закуска из овощей по сезону	60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Суп картофельный с крупой	200	1.58	2.17	9.69	68.60	0.07	0.04	6.60	21.36	101M
Жаркое по-домашнему	200	14.06	33.71	18.95	437.71	0.43	0.17	7.72	32.79	259M
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	14.18	342, 348,349M
Фрукты по сезону	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	16.00	338M

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.00	0.00	4.60	
Батон "Домашний"	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТТК
Итого за Обед	820	20.99	37.88	98.86	830.69	0.61	0.35	25.32	102.53	
Всего за Четверг	1375	36.66	50.80	171.36	1299.49	0.88	0.55	26.04	154.96	
День 5 /неделя 2: Пятница										
				<i>Завтрак</i>						
Закуска из овощей по сезону	60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Курица тушеная с морковью	90	12.69	5.10	3.90	113.76	0.03	0.04	1.10	20.70	54-25М*/ТТК
Каша рассыпчатая, пшенная	150	6.60	5.73	37.88	229.50	0.00	0.17	0.02	16.64	171/302М
Чай с сахаром	215	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	ТТК
Итого за _Завтрак	555	23.03	12.07	79.44	520.06	0.08	0.32	1.25	62.04	
				<i>Обед</i>						
Закуска из овощей по сезону	60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.23	118.60	0.18	0.06	4.66	34.14	102М
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	8.78	4.46	3.42	94.50	0.05	0.05	3.36	35.16	229М
Пюре картофельное с м/с 150/3	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	36.98	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, 348,349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02		0.00	4.60	
Батон "Домашний"	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТТК
Итого за Обед	760	21.18	15.08	97.51	627.73	0.45	0.34	27.18	138.66	
	1315	44.21	27.15	176.95	1147.79	0.53	0.66	28.43	200.70	

Итого за неделю в среднем завтрак	554	19.52	16.12	83.47	558.07	0.21	0.29	3.42	155.86	
Итого за неделю в среднем обед	744	21.51	25.19	104.18	740.18	0.42	0.31	18.88	132.90	
Итого за завтрак		195.72	173.32	822.27	5658.63	2.18	3.08	48.74	1760.08	
Среднее значение за завтрак		19.57	17.33	82.23	565.86	0.22	0.31	4.87	176.01	
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		0.25	0.22	0.25	0.24	0.18	0.22	0.08	0.16	
Итого за обед		233.95	259.34	1071.39	7660.91	4.19	3.48	217.14	1351.97	
Среднее значение за обед		23.40	25.93	107.14	766.09	0.42	0.35	21.71	135.20	
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		0.30	0.33	0.32	0.33	0.35	0.25	0.36	0.12	
Итого день		429.67	432.67	1893.66	13319.54	6.37		265.88	3112.05	
Среднее значение за день		42.97	43.27	189.37	1331.95	0.64		26.59	311.21	
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		0.56	0.55	0.57	0.57	0.53		0.44	0.28	
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		77.00	79.00	335.00	2350.00	1.20	1.40	60.00	1100.00	
Распределение ЭЦ				Норма						
		Завтрак	0.24	20-25%						
		Обед	0.33	30-35%						

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.

Для приготовления блюд включены сырье и продукция, обогащенные микронутриентами.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.