

СОГЛАСОВАНО
Директор
МАОУ "Школа № 74"



О.И. Садилова

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АО "Столовая № 1
г. Ростова-на-Дону"



И.А. Кисленко

Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
для учащихся с 1 по 4 класс (7-11 лет), и для учащихся с ограниченными возможностями
здоровья с 1 по 4 класс (7-11 лет), завтрак стоимостью 102 руб. 60 коп., обед 143 руб. 53 коп.
для муниципальных общеобразовательных школ

2026 -2027 гг

День недели I: Понедельник										
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	№ рец.
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	
Завтрак										
Каша молочная	210	9,04	13,44	40,16	150,00	0,21	0,18	0,96	158,65	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	0,006	0,006	0,15	176,00	15М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	1,005	0,02	10,00	16,00	338М
Чай фруктовый	200	0,30	0,00	7,30	35,00	0,000	0,19	8,30	8,30	783Т
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	3,005	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	580	17,46	28,14	77,95	474,80	4,005	0,41	19,41	368,95	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
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 плодово-ягод (замороженных или свежих, или сушеных)	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	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	25,52	39,02	118,83	938,73	0,65	0,27	37,94	98,79	

Всего за Понедельник	1340	42,98	67,16	196,78	1413,53	4,66	0,68	57,35	467,74	
День 2/неделя 1: Вторник										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291M
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	2,005	0,19	1,59	152,22	382M
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	500	25,79	13,75	76,89	534,86	2,23	0,36	33,09	204,31	
Обед				Обед						
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
Суп картофельный с лапшой или вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	0,05	6,60	94,60	103M
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,96	3,80	105,00	0,05	0,05	3,73	39,07	229M
Пюре картофельное	150	3,60	5,70	24,50	137,25	0,14	0,11	18,15	44,30	312M
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,020	2,40	22,46	358M
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	338M
Итого за Обед	870	21,03	14,81	124,20	707,43	0,42	0,28	65,88	237,03	
Всего за Вторник	1370	46,82	28,56	201,09	1242,29	2,65	0,64	98,97	441,34	
День 3/неделя 1: Среда										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	

Каша рассыпчатая, пшеница	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,00	0,17	0,02	16,64	171/302M
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,03	11,10	375/377M
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	540	24,52	21,51	87,83	661,10	0,18	0,21	25,06	50,54	
				Обед						
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102M
Птица запеченная	100	24,96	23,59	0,08	313,00	0,04	0,17	25,60	55,30	293M
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	0,00	4,86	202/309M
Компот из плодов/ягод (свежих, заморож. сушен)	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	342,348,349M
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	770	40,29	33,89	104,50	896,43	0,39	0,49	55,96	147,30	
Всего за Среда	1310	64,81	55,40	192,33	1557,53	0,57	0,70	81,02	197,84	
День 4/неделя 1: Четверг										
				Завтрак						
Запеканка из творога с наполнителем (яблоко или морковь) с соусом	150	15,60	14,80	49,05	392,14	0,11	0,03	1,36	257,26	428T 327,33
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	0,00	0,00	11,10	375/376M
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	16,00	104,80	0,04	0,01	10,60	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	490	19,07	16,38	89,85	603,94	0,21	0,06	11,60	291,96	
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
Борщ из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	200	1,44	3,94	20,00	83,00	0,05	0,04	8,54	39,78	82M

Гейфтели мясные (1-ый вариант)	100	7,39	8,19	21,00	142,73	0,05	0,12	0,71	36,58	278/331M
Картофель отварной (запеченный)	150	2,86	4,32	22,00	142,35	0,15	0,09	21,00	14,64	310M
Компот плодовых/ягод (замороженных или свежих) сушен.	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	24,00	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	25,00	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	770	16,67	18,09	26,00	646,26	0,36	0,29	56,15	125,78	
Всего за Четверг		35,74	34,47	27,00	1250,20	0,57	0,35	67,75	417,74	
День 5/неделя 1: Пятница										
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
Гуляш	100	10,54	28,19	2,88	309,00	0,28	0,02	0,92	20,00	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 лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,03	11,10	375/377M
Батон "Домашний"	40	1,07	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	550	18,76	33,97	79,79	709,60	0,48	0,10	25,95	71,15	
				Обед						
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	23,32	96M
Птица тушеная в сметанном соусе	100	11,70	10,11	2,94	150,00	0,05	0,08	1,30	38,90	290M
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11		14,82	171/302M
Компот из плодовых/ягод (заморож., свежих, сушеных)	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	342,348,349 M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	39,53	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	39,53	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	40,53	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТПК
Итого за Обед	770	27,33	21,85	42,53	775,93	0,44	0,47	0,70	130,04	
Всего за Пятица	1320	46,09	55,82	43,53	1485,53	0,93	0,57	26,65	201,19	
Итого за неделю в среднем завтрак	532	21,12	22,75	44,53	596,86	1,42	0,23	23,02	197,38	
Итого за неделю в среднем обед	788	26,17	25,53	45,53	792,96	0,45	0,36	43,33	147,79	
День 1 /неделя 2: Понедельник										
Завтрак										
Каша молочная	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
Сыр (порциями)	20	4,64	5,89	0,00	72,00	0,000	0,030	0,010	176,00	15M
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	3,83	7,60	ТПК
Итого за _Завтрак	500	21,59	18,07	78,06	562,30	0,21	0,16	4,83	456,41	
				Обед						
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
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	100	11,21	12,18	7,07	183,40	0,03	0,10	0,80	38,70	297M

Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,05	0,00	4,86	203/309M
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих, сушеных)	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	770	23,15	22,28	102,89	713,03	0,24	0,23	35,24	118,12	
Всего за Понедельник	1270	44,74	40,35	180,95	1275,33	0,45	0,39	40,07	574,53	
День 2 /неделя 2: Вторник										
				Завтрак						
Пудинг из творога	160	16,99	14,35	29,37	315,56	0,10	0,24	0,90	176,06	222/327/326M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
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	ТТК
Итого за _Завтрак	500	20,46	15,93	74,73	527,36	0,17	0,27	10,93	210,76	
				Обед						
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
Суп картоф. с бобовыми (фасолью)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,02	0,03	4,66	34,14	102M
Курица с рисом и овощами	200	18,01	8,95	36,45	298,70	0,15	0,15	6,53	36,09	310T
Компот из плодов/ягод (заморож, свежих, сушеных)	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	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

Всего за Вторник	1330	45,64	26,03	212,76	1283,22	0,49	0,89	58,28	276,33	
День 3/неделя 2: Среда										
				Завтрак						
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	90	9,04	10,20	10,69	171,00	0,07	0,07	0,59	39,80	295M
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11	0,00	14,82	171/302M
Чай фруктовый	200	0,30	0,00	7,30	35,00	0,00	0,00	9,60	8,30	783T
Батон "Домашний"	40	3,00	1,02	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТПК
Итого за _Завтрак	540	21,64	2,02	79,49	567,35	0,36	0,21	35,19	78,92	
				Обед						
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,05	8,30	27,88	99M
Мясо тушеное	100	10,57	28,17	2,56	305,00	0,28	0,09	0,16	19,09	256M
Каша рассыпчатая, пшенич.	150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,03	0,00	24,05	171/302M
Компот плодов/ягод свеж, или заморож. или сухих	200	0,67	0,27	18,30	78,00	0,01	0,01	80,00	11,90	388,342, 348M
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	ТПК
Итого за Обед	770	23,65	38,41	99,77	844,03	0,57	0,21	113,46	103,52	
Всего за Среда	1310	45,29	40,43	179,26	1411,38	0,93	0,42	148,65	182,44	
День 4 /неделя 2: Четверг										
				Завтрак						
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	

Тефтели (мясные) с соусом 2ой вариант	100	7,39	8,19	9,74	134,00	0,05	0,07	0,71	36,58	279M
Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,00	0,17	0,02	4,86	202/309M
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	3775/376M
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	550	16,68	13,99	74,05	480,05	0,13	0,27	25,76	68,54	
				Обед						
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
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, сушеных)	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	21,02	37,92	99,06	831,49	0,64	0,27	50,22	104,93	
Всего за Четверг	1370	37,70	51,91	173,11	1311,54	0,77	0,54	75,98	173,47	
День 5 /неделя 2: Пятница										
				Завтрак						
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40	0,03	0,04	1,20	23,00	54-25mH
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,09	0,17	0,00	24,05	171/302M
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,03	11,10	377M
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК

Итого за _Завтрак	550	24,25	11,48	81,31	527,25	0,20	0,24	26,23	74,15	
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102M
Каштаны рыбные с соусом	100	14,70	3,60	6,00	116,30	0,10	0,06	0,59	44,00	472T
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	312M
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	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	27,13	14,26	100,29	650,33	0,53	0,27	49,31	149,90	
	1320	51,38	25,74	181,60	1177,58	0,73	0,51	75,54	224,05	
Итого за неделю в среднем завтрак	529	20,08	11,00	80,29	528,30	0,22	0,27	20,68	154,22	
Итого за неделю в среднем обед	790	24,63	25,60	105,25	759,91	0,46	0,28	59,02	123,14	
Итого за завтрак										
Среднее значение за завтрак		205,93	161,50	813,63	5584,79	6,18	2,28	219,81	1755,63	
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		20,59	16,15	81,36	558,48	0,62	0,23	21,98	175,56	
Итого за обед		0,27	0,20	0,24	0,24	0,51	0,16	0,37	0,16	
Среднее значение за обед		254,01	255,67	942,29	7764,34	4,56	3,20	511,75	1354,64	
		25,40	25,57	94,23	776,43	0,46	0,32	51,18	135,46	

Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20	0,33	0,32	0,28	0,33	0,38	0,23	0,85	0,12	
Нитрогеном	459,94	417,17	1755,91	13349,13	10,74		731,56	3110,27	
Среднее значение за день	45,99	41,72	175,59	1334,91	1,07		73,16	311,03	
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20	0,60	0,53	0,52	0,57	0,90		1,22	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 кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций 2022г. Под редакцией В.А. Тутельяна, Г.Г. Онниченко

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов Москва 2022г. Под редакцией И.И. Новиковой

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций 2016г. под редакцией В.Г. Кучмы