

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 АО "Столовая №1 г. Ростова-на-Дону"
на горячее питание (горячий обед) для учащихся 5-11 классов (с 12 лет и старше)
льготных категорий стоимостью 170 руб. 32 коп.,
для муниципальных общеобразовательных школ

2026 - 2027 гг

Экспертное заключение № 01.2-12/3773 от 14.07.2026 г

Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		№ реп.
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са		
День 1/неделя 1: Понедельник											
Обед											
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00		
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	15,76	15,28	13,09	289,00	0,06	0,09	0,00	10,30		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 ягод свеж.или заморож., сушеных	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18		342,348,349 М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60		ТТК1
Хлеб йодир. Ржано-пшен.	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60		
Итого за Обед	890	33,32	29,21	132,54	971,93	0,49	0,33	36,57	118,19		
День 2/неделя 1: Вторник											
Обед											
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00		
Суп картофельный с вермишелью или лапшой	250	2,68	2,83	17,45	118,25	0,11	0,06	8,25	29,20		103М
Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,05	3,73	39,07		229М
Пюре картофельное	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,16	0,13	21,70	44,30		312М
Кисель плодово/ягод (замороженных или свежих)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,02	2,40	22,46		352 /358М
Хлеб йодир. Ржано- пшенич	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		ТТК1
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00		338М
Итого за Обед	990	22,02	15,42	129,22	767,03	0,48	0,33	71,08	177,23		

День 3/неделя 1: Среда											
Обед											
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00		
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	250	5,48	5,27	16,53	148,25	0,22	0,07	5,82	42,68		102M
Птица запеченая	100	24,96	23,59	0,08	313,00	0,04	0,17	25,60	55,30		293M
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 или сушен)	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,02	0,70	32,40		349M
Хлеб йодир. Ржано-пшен.	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		ТТК1
Итого за Обед	890	42,92	35,89	114,58	968,27	0,46	0,34	57,12	162,38		
День 4/неделя 1: Четверг											
Обед											
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00		
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	0,05	0,05	10,67	49,73		82M
Гейртели из птицы (1-ый вариант)	100	10,05	9,67	11,02	172,02	0,16	0,05	1,17	40,74		278M
Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,82	0,11	0,11	0,00	17,56		310M
Компот из плодов /ягод (свеж. или замороз., или сушен)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18		342,348,349M
Хлеб йодир. Ржано-пшен.	20	1,12	0,22	9,80	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		ТТК1
Итого за Обед	890	20,72	21,48	111,64	733,27	0,45	0,27	37,74	148,41		
День 5/неделя 1: Пятница											
Обед											
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00		
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 рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78		302M

Компот из ягод свеж, заморож, ухорофрукт.	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	342,348,349M
Хлеб йодир. Ржано-пшен.	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	ТТК1
Итого за Обед	890	29,99	24,13	127,54	854,63	0,52	0,52	35,48	144,43	
День 6/неделя 1: Суббота										
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	
Суп с крупой и томатом	250	0,71	4,79	1,89	52,50	0,00	0,00	1,48	21,63	116M
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08	256M
Пюре картофельное	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,14	0,03	18,16	44,30	312M
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих или сушеных)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,344,349,388M
Хлеб йодир. Ржано-пшен.	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	ТТК1
Итого за Обед	890	20,32	40,35	91,09	808,88	0,54	0,17	45,71	125,39	
Итого за неделю в среднем обед	907	28,22	25,35	117,77	850,67	0,49	0,33	47,28	146,01	
День 1/неделя 2: Понедельник										
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	
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 птицы), с соусом	100	11,21	12,18	7,07	247,22	0,03	0,10	0,90	44,00	297M
Макаронные изделия отв.	180	6,60	5,40	31,70	265,20	0,07	0,06	0,00	5,80	202/309M
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,349M
Хлеб йодир. Ржано-пшен.	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	ТТК1
Итого за Обед	890	25,05	24,21	111,86	902,85	0,28	0,27	37,47	139,91	

День 2/неделя 2: Вторник

Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	
Суп картоф. С фасолью	250	5,48	5,27	16,53	148,25	0,22	0,04	5,82	42,67	102М
Курица с рисом и овощами	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	310Т
Компот из ягод свеж, заморож, сушен.	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	342,348 349М
Хлеб йодир. Ржано-пшен.	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	ТТК1
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Итого за Обед	910	29,77	16,25	129,05	798,79	0,52	0,45	48,02	153,36	

День 3/неделя 2: Среда

Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	
Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,06	10,70	34,85	99М
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08	256М
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04	302М
Компот из сушеных плодов	200	0,67	0,27	18,30	78,00	0,01	0,01	80,00	11,90	494/496П
Хлеб йодир. Ржано-пшен.	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	ТТК1
Итого за Обед	890	23,87	40,24	101,23	869,33	0,58	0,24	115,87	139,07	

День 4/неделя 2: Четверг

Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	
Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,75	0,09	0,05	8,25	26,70	101М
Жаркое го- домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,71	0,43	0,01	7,71	32,79	259М
Компот из плодов/ ягод (свежих или замороженных или сушен.)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,344,349М
Хлеб йодир. Ржано-пшен.	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	ТТК1

