

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 завтрак) для учащихся 5-11 классов (с 12 лет и старше)
льготных категорий стоимостью 121 руб 74 коп.,
для муниципальных общеобразовательных учреждений города Ростова-на-Дону

2026 - 2027 гг

Экспертное заключение № 01.2-12/3772 от 14.07.2026 года

Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1	В2	С		
есть 1/неделя 1: Понедельник										
Завтрак										
Саша молочная	250	11,30	16,80	50,20	397,50	0,26	0,18	1,20	198,30	173M
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,00	2,40	14M
Сыр (порциями)	20	4,64	5,89	0,00	72,00	0,01	0,01	0,15	176,00	15M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Салат фруктовый	200	0,30	0,00	7,30	35,00	0,00	0,19	9,60	8,30	382M
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	15M
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	291M
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,19	1,59	116,22	382M
Батон домашний	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,01	0,00	9,50	ТТК1
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	269M
Каша рассыпчатая, пшенная	180	7,92	6,87	45,45	275,40	0,20	0,02	0,02	19,96	171/302M
Чай с лимоном	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

День 4/неделя 1: Четверг										
Завтрак										
Закуска из творога с наполнителем яблоком или с морковью)	200	17,71	16,78	55,60	444,43	0,11	0,02	1,36	291,57	428T
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Чай с сах	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376 M
Батон домашний	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,01	0,00	9,50	ТТК1
Итого за Завтрак	550	21,93	18,65	106,10	682,43	0,33	0,19	12,28	419,21	
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	260M
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302M
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
Итого за Завтрак	620	22,68	34,91	81,19	735,30	0,52	0,19	35,52	78,76	
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	
Шницель из филе птицы	100	19,20	4,26	13,46	168,50	0,06	0,08	0,62	29,30	54-24M
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04	171/302M
Чай с лимоном	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	29,25	10,88	90,01	575,60	0,27	0,17	28,45	112,14	
Итого за неделю в среднем завтрак	598	25,27	22,02	92,45	673,62	0,36	0,21	24,79	235,03	
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	15M
Каша молочная	250	7,10	4,60	51,50	277,30	0,12	0,11	0,15	156,20	175M

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	0,90	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
Итого за Завтрак	550	20,85	14,64	79,64	536,88	0,51	0,24	13,55	204,60	

День 2/неделя 2: Вторник

Завтрак										
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	16,00	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	25,22	20,14	87,88	639,62	0,24	0,38	10,54	260,67	

День 3/неделя 2: 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 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
Итого за Завтрак	620	32,84	33,45	101,97	841,20	0,40	0,25	27,34	218,30	

День 4/неделя 2: Четверг

Завтрак										
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
Итого за Завтрак	620	18,2	14,9	80,8	522,2	0,3	0,2	25,7	75,1	

День 5/неделя 2: Пятница

Завтрак										
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
Итого за Завтрак	620	26,0	12,4	90,5	580,0	0,3	0,2	29,1	87,7	
День 6/неделя 2: Суббота										
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	511Г
Кашиш пшенная 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
Итого за Завтрак	620	32,01	11,84	88,90	740,60	4,06	0,14	25,97	75,47	
Итого за неделю в среднем завтрак	597	25,09	16,62	90,53	637,42	5,06	0,25	22,20	136,35	
Итого за завтрак		302,13	231,83	1097,82	7535,80	6,06	2,72	281,94	2238,29	
Среднее значение за завтрак		25,18	19,32	91,49	627,98	7,06	0,23	23,50	185,69	
Выполнение СанПиН 2020		0,28	0,21	0,24	0,23	8,06	0,14	0,34	0,15	
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 11 лет и старше по проекту СанПиН 2020		90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	1,60	70,00	1200,00	
Распределение ЭЦ				Норма						
	Завтрак		0,23	20-25%						