Согласовано:

Директор МБОУ «Школа №93»

Ворошиловского района

г. Ростова- на-Дону

_____ Дудковская С.Г.

«07» 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 1 по 4 класс(7-11 лет), и для учащихся с ограниченными возможностями здоровья с 1 по 4 класс (7-11лет), завтрак стоимостью 102руб.60 коп., обед 143 руб 53 коп. для муниципальных общеобразовательных учреждений Ворошиловского района г. Ростова-на-Дону

2026-2027 г.

День1 /неделя 1: Понедельник										
Наименование блюда	**Вес блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**			**Минеральные вещества (мг)**	**№ рец.**
		Б	**Ж**	**У**		**B1**	**B2**	**C**	**Ca**	
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 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, ,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	291М
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	2,005	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	**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	103М
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,96	3,80	105,00	0,05	0,05	3,73	39,07	229М
Пюре картофельное	150	3,60	5,70	24,50	137,25	0,14	0,11	18,15	44,30	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	358М
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	**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	
Котлеты (особые)с соусом	90	14,09	14,50	11,89	252,00	0,10	0,01	0,01	6,80	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 лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,03	11,10	375/377М
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	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102М
Птица запеченная	100	24,96	23,59	0,08	313,00	0,04	0,17	25,60	55,30	293М
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	0,00	4,86	202/309М
Компот из плодов/ягод (свежих, заморож, сушен)	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	342,348,349 М
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	,428Т 327,33
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	0,00	0,00	11,10	375/376М
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	82М
Тефтели мясные (1-ый вариант)	100	7,39	8,19	21,00	142,73	0,05	0,12	0,71	36,58	278/331М
Картофель отварной (запеченный)	150	2,86	4,32	22,00	142,35	0,15	0,09	21,00	14,64	310М
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих) сушен.	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	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										
				Завтрак						
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	260М
Каша рассыпчатая, пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,00	0,12	0,05	0,00	24,05	171/302М
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,03	11,10	375/377М
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	96М
Птица тушеная в сметанном соусе	100	11,70	10,11	2,94	150,00	0,05	0,08	1,30	38,90	290М
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11		14,82	171/302М
Компот из плодов/ягод (заморож., свежих, сушеных)	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	342,348,349 М
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	ТТК
Итого за Обед	**770**	***27,33***	***21,85***	42,53	***775,93***	***0,44***	***0,47***	***0,70***	***130,04***	
Всего за Пятница	**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	175М
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03	0,00	22,00	209М
Сыр (порциями)	20	4,64	5,89	0,00	72,00	0,000	0,030	0,010	176,00	15М
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	0,04	0,00	1,30	125,78	379М
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	3,83	7,60	ТТК
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	82М
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	297М
Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,05	0,00	4,86	203/309М
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, 348,349М
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	**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	222/327/326 М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Чай с сахаром	200	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	**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	102М
Курица с рисом и овощами	200	18,01	8,95	36,45	298,70	0,15	0,15	6,53	36,09	310Т
Компот из плодов/ягод (заморож, свежих, сушеных)	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	342,348,349 М
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	**820**	***28,22***	***15,14***	***124,22***	***760,68***	***0,31***	***0,43***	***46,89***	***139,23***	
Всего за Вторник	**1320**	**48,68**	**31,07**	**198,95**	**1288,04**	**0,48**	**0,70**	**57,82**	**349,99**	
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 рубленые из бройлер-	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 фруктовый	200	0,30	0,00	7,30	35,00	0,00	0,00	9,60	8,30	783Т
Батон "Домашний"	40	3,00	1,02	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
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	99М
Мясо тушеное	100	10,57	28,17	2,56	305,00	0,28	0,09	0,16	19,09	256М
Каша рассыпчатая, пшенич.	150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,03	0,00	24,05	171/302М
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, 348М
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**	***23,65***	***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	279М
Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,00	0,17	0,02	4,86	202/309М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	3775/376М
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	101М
Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,71	0,43	0,17	7,72	32,79	259М
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, 348,349М
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	**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	54-25мН
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,09	0,17	0,00	24,05	171/302М
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,03	11,10	377М
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***	
				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	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102М
Каштаны рыбные с соусом	100	14,70	3,60	6,00	116,30	0,10	0,06	0,59	44,00	472Т
Пюре картофельное	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	**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	**528**	**20,92**	**12,30**	**77,53**	**532,86**	**0,21**	**0,23**	**20,59**	**177,76**	
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		*210,21*	*175,25*	*799,95*	*5648,61*	*8,17*	*2,29*	*218,05*	*1875,69*	
Среднее значение за завтрак		*21,02*	*17,52*	*79,99*	*564,86*	*0,82*	*0,23*	*21,80*	*187,57*	
ВыполнениеСанПиН 2.3/2.4.3590-20		**0,27**	**0,22**	**0,24**	**0,24**	**0,68**	**0,16**	**0,36**	**0,17**	
Итого за обед		*254,01*	*255,67*	*942,29*	*7764,34*	*4,56*	*3,20*	*511,75*	*1354,64*	
Среднее значение за обед		*25,40*	*25,57*	*94,23*	*776,43*	*0,46*	*0,32*	*51,18*	*135,46*	
ВыполнениеСанПиН 2.3/2.4.3590-20		**0,33**	**0,32**	**0,28**	**0,33**	**0,38**	**0,23**	**0,85**	**0,12**	
Итого день		*464,22*	*430,92*	*1742,23*	*13412,95*	*12,74*		*729,80*	*3230,33*	
Среднее значение за день		*46,42*	*43,09*	*174,22*	*1341,30*	*1,27*		*72,98*	*323,03*	
ВыполнениеСанПиН 2.3/2.4.3590-20		**0,60**	**0,55**	**0,52**	**0,57**	**1,06**		**1,22**	**0,29**	
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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций 2022г. Под редакцией В.А.Тутельяна, Г.Г.Онищенко

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

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