

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ "Школа № 110 имени трижды

Героя Советского Союза

Маршала авиации

Покрышкина Александра Ивановича"



И.В. Герасименко

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

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

АО "Столовая № 1

г. Ростов-на-Дону"



И.А. Кисленко

2026 -2027 гг

День 1 /неделя 1: 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	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	0,006	0,006	0,15	176,00	15M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	1,005	0,02	10,00	16,00	338M
Чай фруктовый	200	0,30	0,00	7,30	35,00	0,000	0,19	8,30	8,30	783T
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	3,005	0,01	0,00	7,60	77K
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	82M
Виточки мясные	90	10,50	27,34	10,82	333,80	0,29	0,08	3,50	9,41	268M
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11	0,00	14,82	171/302M
Компот из ягод/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, 349M
Хлеб ржаной (ржанно-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	77K
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										
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	
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	358M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ТТК
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										
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
				Завтрак						

Капша раскочытава, пшечная	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	
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 открытые	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										
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 327,3T
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

Ефрегли местные (1-ый вариант)											
Картофель отварной (запеченный)	100	7,39	8,19	21,00	142,73	0,05	0,12	0,71	36,58	278/331M	
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих) сушен.	150	2,86	4,32	22,00	142,35	0,15	0,09	21,00	14,64	310M	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,348M	
Батон "Домашний"	20	1,12	0,22	24,00	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60		
	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				Завтрак							
Туши	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40		
Каша рисовая, пшеничная	100	10,54	28,19	2,88	309,00	0,28	0,02	0,92	20,00	260M	
Чай с лимоном	150	6,32	4,50	38,85	221,00	0,12	0,05	0,00	24,05	171/302M	
Батон "Домашний"	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,03	11,10	375/377M	
	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		
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40		
Рисовый суп 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 рисовая, гречневая	150	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11		14,82	171/302M	
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	
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	ТТК
Итого за Обед	770	27,33	21,85	42,53	775,93	0,44	0,47	0,70	130,04	
Всего за Питание	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	
Мяса вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03	0,00	22,00	175M
Сыр (порции)	20	4,64	5,89	0,00	72,00	0,000	0,030	0,010	176,00	209M
Корейский напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	0,04	0,00	1,30	125,78	15M
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	3,83	7,60	379M
Итого за Завтрак	500	21,59	18,07	78,06	562,30	0,21	0,16	4,83	456,41	ТТК
Закуска из овощей по сезону				Обед						
	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

Макаронны 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	222/327/326 M
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						
Закуса 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
Курница 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	342,348,349 M
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										
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-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	ТТК
Итого за _Завтрак	540	21,64	2,02	79,49	567,35	0,36	0,21	35,19	78,92	
Закуска из овощей по сезону				Обед						
Суп из овощей	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
Мясо тушеное	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,05	8,30	27,88	99M
Каша рассыпчатая, пшенич.	100	10,57	28,17	2,56	305,00	0,28	0,09	0,16	19,09	256M
Компот плодов/ягод свеж, или заморож. или сухих	150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,03	0,00	24,05	171/302M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	200	0,67	0,27	18,30	78,00	0,01	0,01	80,00	11,90	388,342, 348M
Батон "Домашний"	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
	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										
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
				Завтрак						

Т е ф т е л и (мислени) с соусом 2ой вариант										
Макароны отварные	100	7,39	8,19	9,74	134,00	0,05	0,07	0,71	36,58	279M
Чай с сахаром	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,00	0,17	0,02	4,86	202/309M
Батон "Домашний"	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	3775/376M
Итого за _Завтрак	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
	550	16,68	13,99	74,05	480,05	0,13	0,27	23,76	68,54	
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										
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
Курочка 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	
Затуска 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	102М
Капштан рыбные с соусом	100	14,70	3,60	6,00	116,30	0,10	0,06	0,59	44,00	472г
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	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	

[illegible]

Использованная литература. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Мотильного изд. Делта плюс, 2017 г.

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

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