СОГЛАСОВАНО
Директор

МАОУ "Школа № 32
имени Молодой гвардии "

_____ **М.В. Володина**

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 90,13 руб.
для муниципальных общеобразовательных учреждений города Ростова-на-Дону

на 2026 год

Соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Экспертное заключение № 01.2-06/6362 от 11.11.2025 года

Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	№ рец.
		Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	
День 1/неделя 1: Понедельник										
Завтрак										
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,75	17,95	150,00	0,08	0,18	0,80	163,00	120/12 1М
Сыр (порциями)	17	4,56	4,28	0,00	56,78	0,32	0,09	3,80	10,50	15М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,19	1,59	116,22	382М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК 1
Итого за Завтрак	**607**	**17,52**	**14,13**	**65,89**	**477,18**	**0,53**	**0,49**	**16,19**	**313,32**	
День 2/неделя 1: Вторник										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Плов из филе птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,01	0,00	9,50	ТТК1
Итого за Завтрак	**550**	**22,94**	**10,52**	**80,65**	**509,66**	**0,21**	**0,32**	**6,73**	**77,79**	
День 3/неделя 1: Среда										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Котлеты, биточки (особые)	100	9,70	13,10	10,30	200,00	0,11	0,01	0,01	16,40	269М
Каша рассыпчатая, пшенная	180	7,92	6,87	45,45	275,40	0,20	0,02	0,02	19,96	171/30 2М

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	ТТК1
Итого за Завтрак	**620**	**21,80**	**21,25**	**94,81**	**660,20**	**0,37**	**0,21**	**0,23**	**65,06**	
День 4/неделя 1: Четверг										
Завтрак										
Запеканка из творога с морковью и соусом молочным	200	14,90	13,10	78,50	492,40	0,09	0,25	3,20	161,20	224М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М
Батон домашний	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,01	0,00	9,50	ТТК1
Итого за Завтрак	**550**	**19,18**	**14,97**	**129,20**	**732,40**	**0,31**	**0,42**	**16,92**	**291,94**	
День 5/неделя 1: Пятница										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Гуляш мясной	100	10,64	28,19	2,88	309,00	0,28	0,08	0,92	20,00	260М
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/30 2М
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Завтрак	**620**	**22,46**	**34,87**	**88,76**	**761,00**	**0,48**	**0,32**	**3,92**	**80,66**	
День 6/неделя 1: Суббота										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Шницель из курицы	100	15,28	1,80	12,02	119,00	0,27	0,08	0,17	19,08	54-24м
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04	171/30 2М
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	ТТК1
Итого за Завтрак	**620**	**25,22**	**8,36**	**88,04**	**522,80**	**0,44**	**0,30**	**0,37**	**94,82**	
Итого за неделю в среднем завтрак	**595**	**21,52**	**17,35**	**91,23**	**610,54**	**0,39**	**0,34**	**7,39**	**153,93**	
День 1/неделя 2: Понедельник										
Завтрак										

Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,00	2,40	14М
Сыр (порциями)	16	4,29	4,03	0,00	53,44	0,03	0,10	0,90	44,00	15М
Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	7,10	4,60	51,50	277,30	0,12	0,11	0,15	156,20	175М
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03	0,00	22,00	209М
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	ТТК1
Итого за Завтрак	**556**	**19,62**	**21,66**	**87,47**	**624,54**	**0,22**	**0,26**	**1,08**	**243,30**	
День 2/неделя 2: Вторник										
				Завтрак						
Запеканка из творога с морковью и соусом молочным	200	14,90	13,10	78,50	492,40	0,09	0,25	3,20	161,20	224М
Чай фруктовый	200	0,30	0,11	1,85	9,94	0,01	0,01	1,38	8,37	54-19гн
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Батон домашний	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,01	0,00	9,50	ТТК1
Итого за Завтрак	**550**	**19,35**	**15,06**	**115,85**	**680,34**	**0,18**	**0,29**	**14,58**	**195,07**	
День 3/неделя 2: Среда										
				Завтрак						
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Котлеты рубленные из бройлер-цыплят (филе) с соусом сметанным	100	10,04	11,33	11,87	190,00	0,07	0,07	0,65	44,22	295М
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	171/302М
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Завтрак	**620**	**24,60**	**19,91**	**97,49**	**669,30**	**0,38**	**0,38**	**3,65**	**93,80**	
День 4/неделя 2: Четверг										
				Завтрак						
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом (2-й вариант)	100	7,10	7,90	9,30	137,20	0,17	0,06	0,60	25,40	278М