

СОГЛАСОВАНО

Директор

МАОУ "Школа № 32 имени
Молодой гвардии"



М.В. Володина

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

АО "Соговая № 1
г. Ростова-на-Дону"



И.А. Кисленко

Примерное 2-х недельное меню на горячее ~~и напитки~~

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

2026 -2027 гг

День 1 недели 1: Понедельник											
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	№ рецеп.	
		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	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	
Виточки 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 из ягод/фруктов (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	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
Кнели 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										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	

Каша раскочичат, пшеница	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				Обед						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
Птица запаренная	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102M
Макаронные изделия отварные	100	24,96	23,59	0,08	313,00	0,04	0,17	25,60	55,30	293M
Компот из плодов/ягод (свежих, заморож, сушен)	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	0,00	4,86	202/309M
Батон "Домашний"	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	342/348,349 M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
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										
Закуска 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 327,33
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										
Борщ из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
	200	1,44	3,94	20,00	83,00	0,05	0,04	8,54	39,78	82M

Передвижные (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 плодово-ягодный (замороженных или свежих) сушен.	150	2,86	4,32	22,00	142,35	0,15	0,09	21,00	14,64	310M			
Хлеб ржаной (букато-пшеничный)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,348,349M			
Батон "Домашний"	20	1,12	0,22	24,00	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60				
Итого за Обед	40	3,00	1,16	25,00	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60				
Всего за Четверг	770	16,67	18,09	26,00	646,26	0,36	0,29	56,15	125,78				ТТК
		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				Заправка									
Тушки	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40				
Каши рассыпчатая, 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			
Итого за Завтрак	40	1,07	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК			
	550	18,76	33,97	79,79	709,60	0,48	0,10	25,95	71,15				
Закуска из овощей по сезону				Обед									
Расходник листинградский	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40				
Птица тушеная в сметанном соусе	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	23,32	96M			
Каши рассыпчатая, гречневая	100	11,70	10,11	2,94	150,00	0,05	0,08	1,30	38,90	290M			
Компот из плодово-ягод (заморож., свежих, сушеных)	150	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11		14,82	171,302M			
Хлеб ржаной (букато-пшеничный)	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	342,348,349M			
	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										
Каши молочная	200	5,71	3,74	41,27	221,90	0,10	0,09	0,12	125,03	175M
Мини варенье	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03	0,00	22,00	209M
Сыр (порционный)	20	4,64	5,89	0,00	72,00	0,000	0,030	0,010	176,00	15M
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	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	
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
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

Макаронные изделия	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,05	0,00	4,86	203,309M
Компот плодово/ягод (замороженных или свежих, сушеных)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,348M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00		
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	4,60	
Итого за Обед	770	23,15	22,28	102,89	713,03	0,24	0,23	35,24	7,60	ТТК
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										
Итого из творчества				Завтрак						
Фрукты по сезону	160	16,99	14,35	29,37	315,56	0,10	0,24	0,90	176,06	222,527/326M
Чай с сахаром	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Батон "Домашний"	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Итого за Завтрак	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
	500	20,46	15,93	74,73	527,36	0,17	0,27	10,93	210,76	
Закуска из овощей по сезону				Обед						
Суп картофель. с бобовыми (фасолью)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
Курица с рисом и овощами	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,02	0,03	4,66	34,14	102M
Компот из плодово/ягод (заморож. свежих, сушеных)	200	18,01	8,95	36,45	298,70	0,15	0,15	6,53	36,09	310T
Фрукты по сезону	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	342,348,349M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
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

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											
					Завтрак						
Закуска из овощей по сезону		60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	0,02	25,00	8,40	
Котлеты рубленные из брокер-цыплат		90	9,04	10,20	10,69	171,00	0,07	0,07	0,59	39,80	295M
Каша, расщипанная гречневая		150	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11	0,00	14,82	171/102M
Чай фруктовый		200	0,30	0,00	7,30	35,00	0,00	0,00	9,60	8,30	783T
Ватон "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	99M
Мясо тушеное		100	10,57	28,17	2,56	305,00	0,28	0,09	0,16	19,09	256M
Каша расщипанная, пшенич.		150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,03	0,00	24,05	171/102M
Компот плодово-ягодный свеж, или заморож. или сухих		200	0,67	0,27	18,30	78,00	0,01	0,01	80,00	11,90	388,342, 348M
Хлеб ржаной (грессно-пшеничный)		20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Ватон "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	

Тарифы (мелкие) с соусом 2ой вариант												
Макаронные изделия	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	11K		
	550	16,68	13,99	74,05	480,05	0,13	0,27	25,76	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 из ягод/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	0,90	4,60			
Батон "Домашний"	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	11K		
Итого за Обед	820	22,02	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	75,08	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			
Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40	0,03	0,04	1,20	23,00	54-258M		
Каша рисовая/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	11K		

Итого за Завтрак	550	24,25	11,48	81,31	527,25	0,20	0,24	26,23	74,15	
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 (горюх)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102М
Каптанг 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 плодово-ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 368, 349М
Хлеб ржаной (жвано-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	ТК
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		

Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20	0,33	0,32	0,28	0,33	0,38	0,23	0,85	0,12	
Минус день	459,94	417,17	1755,91	13349,13	10,74		731,56	3110,27	
Среднее значение за день	45,99	41,72	175,59	1334,91	1,07		73,16	311,03	
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20	0,60	0,53	0,52	0,57	0,90		1,22	0,28	
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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.Г. Моргильного изд. Десяти 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