

СОГЛАСОВАНО

Директор

МАОУ "Гимназия № 52 имени
Александра Ароновича Печерского"



И.А. Боярко

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 обед) для учащихся 5-11 классов (с 12 лет и старше)
льготных категорий стоимостью 170 руб. 32 коп.,
для муниципальных общеобразовательных школ

2026 - 2027 гг

Экспертное заключение № 01.2-12/3773 от 14.07.2026 г

Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	№ рец.
		Б	Ж	У		В1	В2	С		
День 1/неделя 1: Понедельник										
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	0,05	0,05	10,67	49,73	82M
Биточки мясные	100	15,76	15,28	13,09	289,00	0,06	0,09	0,00	10,30	268M
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	171/302M
Компот из ягод свежих или заморож., сушеных	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,348,349 M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Хлеб йодир. Ржано-пшен.	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	890	33,32	29,21	132,54	971,93	0,49	0,33	36,57	118,19	
День 2/неделя 1: Вторник										
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	
Суп картофельный с вермишелью или лапшой	250	2,68	2,83	17,45	118,25	0,11	0,06	8,25	29,20	103M
Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,05	3,73	39,07	229M
Пюре картофельное	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,16	0,13	21,70	44,30	312M
Кисель плодово/ягод (замороженных или свежих)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,02	2,40	22,46	352/358M
Хлеб йодир. Ржано- пшенич	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	ТТК1
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Итого за Обед	990	22,02	15,42	129,22	767,03	0,48	0,33	71,08	177,23	

День 3/неделя 1: Среда											
Обед											
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00		102M
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	250	5,48	5,27	16,53	148,25	0,22	0,07	5,82	42,68		293M
Птица запеченая	100	24,96	23,59	0,08	313,00	0,04	0,17	25,60	55,30		202/309M
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80		349M
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих или сушен)	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,02	0,70	32,40		ТТК1
Хлеб йодир. Ржано-пшен.	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		
Итого за Обед	890	42,92	35,89	114,58	968,27	0,46	0,34	57,12	162,38		
День 4/неделя 1: Четверг											
Обед											
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00		82M
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	0,05	0,05	10,67	49,73		278M
Геофтели из птицы (1-ый вариант)	100	10,05	9,67	11,02	172,02	0,16	0,05	1,17	40,74		310M
Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,82	0,11	0,11	0,00	17,56		342,348,349M
Компот из плодов /ягод (свеж. или заморож., или сушен)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18		
Хлеб йодир. Ржано-пшен.	20	1,12	0,22	9,80	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60		ТТК1
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60		
Итого за Обед	890	20,72	21,48	111,64	733,27	0,45	0,27	37,74	148,41		
День 5/неделя 1: Пятница											
Обед											
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00		96M
Рассольник Ленинградский	250	2,01	5,08	11,98	107,25	0,09	0,06	8,38	29,15		290M
Птица, тушеная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	0,08	1,40	38,90		302M
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78		

Смюот из ягод свеж, замороз,	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	342,348, 349M
ухофрукт.	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Хлеб йодир. Ржано-пшен.	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Батон домашний	890	29,99	24,13	127,54	854,63	0,52	0,52	35,48	144,43	
Итого за Обед										

День 6/неделя 1: Суббота										
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	116M
Суп с крупой и томатом	250	0,71	4,79	1,89	52,50	0,00	0,00	1,48	21,63	256M
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08	312M
Пюре картофельное	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,14	0,03	18,16	44,30	
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих или сушеных)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,344,349,388M
Хлеб йодир. Ржано-пшен.	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	ТТК1
Итого за Обед	890	20,32	40,35	91,09	808,88	0,54	0,17	45,71	125,39	
Итого за неделю в среднем обед	907	28,22	25,35	117,77	850,67	0,49	0,33	47,28	146,01	

День 1/неделя 2: Понедельник										
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00	82M
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	0,05	0,05	10,67	49,73	297M
Фрикадельки (из птицы), с соусом	100	11,21	12,18	7,07	247,22	0,03	0,10	0,90	44,00	202/309M
Макаронные изделия отв.	180	6,60	5,40	31,70	265,20	0,07	0,06	0,00	5,80	
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349M
Хлеб йодир. Ржано-пшен.	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	ТТК1
Итого за Обед	890	25,05	24,21	111,86	902,85	0,28	0,27	37,47	139,91	

День 2/неделя 2: Вторник												
Обед												
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00		102M	
Суп картоф. С фасолью	250	5,48	5,27	16,53	148,25	0,22	0,04	5,82	42,67		310T	
Курица с рисом и овощами	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09		342,348 349M	
Компот из ягод свеж, заморож, сушен.	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40			
Хлеб йодир. Ржано-пшен.	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60		ТТК1	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60		338M	
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00			
Итого за Обед	910	29,77	16,25	129,05	798,79	0,52	0,45	48,02	153,36			
День 3/неделя 2: Среда												
Обед												
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00		99M	
Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,06	10,70	34,85		256M	
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08		302M	
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04		494/496П	
Компот из сушеных плодов	200	0,67	0,27	18,30	78,00	0,01	0,01	80,00	11,90			
Хлеб йодир. Ржано-пшен.	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60		ТТК1	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60			
Итого за Обед	890	23,87	40,24	101,23	869,33	0,58	0,24	115,87	139,07			
День 4/неделя 2: Четверг												
Обед												
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00		101M	
Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,75	0,09	0,05	8,25	26,70		259M	
Жаркое гю- домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,71	0,43	0,01	7,71	32,79		342,344,349M	
Компот из плодов/ягод (свежих или замороженных или сушен.)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18			
Хлеб йодир. Ржано-пшен.	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60		ТТК1	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60			

Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Итого за Обед	910	21,9	38,5	103,0	857,1	0,7	0,1	51,9			
День 5/неделя 2: Пятница											
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00		
Суп картофельный с бобовыми(горох)	250	5,48	5,27	16,53	148,25	0,22	0,07	5,82	42,68	102M	
Каштаны рыбные с соусом	100	14,70	3,60	6,00	116,30	0,16	0,05	0,59	44,00	472T	
Пюре картофельное	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,16	0,13	21,70	44,30	312M	
Компот из плодов/ягод (свеж, заморож. сушеных)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,344,349M	
Хлеб йодир. Ржано-пшени.	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	ТТК1	
Итого за Обед	890	29,2	16,3	109,2	715,9	0,7	0,3	54,0	171,4		
День 6/неделя 1: Суббота											
Закуска из овощей по сезону	100	1,16	0,16	3,83	21,30	0,06	0,04	25,00	14,00		
Рассольник Ленинградский	250	2,01	5,08	11,98	107,25	0,09	0,06	8,38	29,15	96M	
Рагу из овощей	150	2,66	16,48	12,90	231,00	0,01	0,06	18,70	55,74	143M	
Котлеты мясные	100	15,76	15,28	13,09	289,00	0,06	0,02	0,00	11,62	268M	
Хлеб йодир. Ржано-пшени.	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ТТК1	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60		
Кисель из плодов/ягод (заморожен или свежих, из сока плодового)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,06	2,40	22,46	350-360M	
Итого за Обед	860	26,02	38,38	111,64	959,33	0,29	0,25	54,48	145,17		
Итого за неделю в среднем обед	892	25,97	28,98	111,00	850,56	0,50	0,28	60,29	144,12		
Итого за обед		325,10	340,35	1372,58	10207,38	5,96	3,62	645,41	1740,77		
Среднее значение за обед		27,09	28,36	114,38	850,62	0,50	0,30	53,78	145,06		
Выполнение СанПиН 2020		0,30	0,31	0,30	0,31	0,35	0,19	0,77	0,12		
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		Обед		Норма							
				0,31	30-35%						