

Столвая №1
Верный

Приложение № 2
к договору №

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МАОУ "Юридическая
гимназия № 9 имени
Михайла Михайловича
Сперанского"



Е.А. Гаджиева

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
АО "Столовая №1г.Ростова-на-Дону"



И.А. Кисленко

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

от 3 до 7 лет
на 2026 год

Наименование блюда	Масса порций гр	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			№ ре-ры
		Б	Ж	У		Са	Р	К	Fe	А	С	В1	В2	
Неделя: первая														
День/неделя 1: Понедельник														
Завтрак														
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	1,20	1,50	1,50	0,01	20,00	0,00	0,00	0,01	6М
Каша жидкая, манная молочная с маслом сливочным, сахаром	200	3,03	3,70	25,12	145,71	7,80	26,29	39,33	0,32	19,04	0,00	0,03	0,01	199М
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,00	115,90	77,90	129,20	0,07	9,00	0,34	0,02	0,07	415М
Батон домашний	30	2,25	0,9	15,4	78,60	5,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	ТТК 1
Итого завтрак	415	7,97	9,99	59,44	359,31	130,60	105,69	170,03	0,40	48,04	0,34	0,08	0,09	
Второй завтрак 10:00														
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	11,00	278,00	2,20	0,00	10,00	0,03	0,02	386М
Обед														
Закуска из овощей по сезону	50	0,77	3,05	0,12	57,50	20,83	24,27	181,80	0,70	0,00	3,86	0,02	0,02	

Батон домашний	40	3,00	1,2	20,5	104,80	7,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	ТТК 1
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	4,25	1,65	24,15	129,50	36,50	0,00	83,00	1,40	0,00	0,20	0,20	0,15	ПР
Итого обед	690	25,63	18,24	114,79	726,66	123,96	226,12	736,67	5,82	28,59	108,78	0,42	0,30	
Полдник														
Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	180,00	135,00	219,00	0,15	30,00	1,05	0,05	0,25	420М
Коржик молочный	50	3,26	5,62	30,99	187,33	12,80	32,33	48,20	0,57	5,33	0,03	0,05	0,03	492М
Итого полдник	200	7,61	9,37	36,99	262,33	192,80	167,33	267,20	0,72	35,33	1,08	0,10	0,28	
Ужин														
Каша жидкая овсяная (геркулес) молочная с маслом сливочным и сахаром	190	3,43	4,94	21,66	144,76	16,55	92,01	64,99	0,99	18,09	0,00	0,11	0,03	199М
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	137,00	112,10	194,70	0,43	22,00	1,43	0,05	0,17	416М
Батон домашний	40	3,00	1,20	20,53	104,80	7,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	ТТК 1
Итого ужин	410	10,10	9,33	58,01	356,56	161,15	204,11	259,69	1,42	40,09	1,43	0,19	0,20	
Итого за день	1800	75,25	59,65	269,33	1843,92	595,11	783,17	1902,72	15,74	125,56	126,52	0,83	1,15	
День3/неделя 1: Среда														
Завтрак														
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	1,20	1,50	1,50	0,01	20,00	0,00	0,00	0,01	6М
Птица (филе) тушеная, сметанном соусе	70	8,58	2,36	2,05	63,58	13,00	67,95	116,02	0,56	11,66	0,00	0,02	0,04	318М
Картофель отварной	130	2,47	3,74	19,94	123,37	12,69	69,09	628,79	1,00	18,20	18,20	0,13	0,08	336М
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	2,50	7,70	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00	411М
Батон домашний	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	ТТК 1
Итого завтрак	415	13,40	10,62	47,47	338,55	42,59	141,04	754,01	1,85	49,86	18,23	0,18	0,13	
Второй завтрак 10:00														
Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,10	42,66	7,00	7,00	120,00	1,40	0,00	2,00	0,01	0,01	418М
Обед														
Суп с рисом и томатом, говядиной	200	6,11	4,20	1,46	67,47	17,96	54,67	96,18	0,67	0,00	1,10	0,00	0,00	116М
Тефтели рыбные	70	8,88	3,68	9,25	105,88	39,38	135,71	196,79	0,65	7,00	0,23	0,08	0,08	277М
Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	83,18	60,21	506,46	1,21	0,00	25,74	0,04	0,00	354М
Компот из плодов/ ягод (замороженных, сушеных или свежих)	185	0,45	0,17	30,00	123,40	14,78	14,41	98,56	1,36	0,00	1,84	0,01	0,00	390-394, 395М
Батон домашний	40	3,00	1,2	20,5	104,80	7,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	ТТК 1
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	4,25	1,65	24,15	129,50	36,50	0,00	83,00	1,40	0,00	0,20	0,20	0,15	ПР
Итого обед	695	25,79	15,76	99,53	643,69	199,39	265,00	980,99	5,28	7,00	29,11	0,36	0,23	
Полдник														
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	226,80	170,10	275,90	0,19	38,00	2,46	0,08	0,28	419М
Пряник	30	1,78	6,68	42,62	201,48	5,40	24,00	36,00	0,36	0,00	0,00	0,04	0,02	ПР
Итого полдник	210	7,26	11,56	51,69	303,48	232,20	194,10	311,90	0,55	38,00	2,46	0,12	0,30	
Ужин														

День 5/неделя 1: Пятница														
Завтрак														
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	1,20	1,50	1,50	0,01	20,00	0,00	0,00	0,01	6М
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	76,80	56,00	1,00	100,00	0,00	0,03	0,18	227М
Тефтели мясные (1-й вариант), с соусом	70	7,08	7,80	8,86	134,37	25,06	79,80	162,81	0,78	30,00	0,66	0,04	0,07	303М
Каша ячневая, рассыпчатая	130	4,17	2,85	26,90	149,66	34,56	143,06	85,80	0,77	12,68	0,00	0,09	0,03	179М
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	113,20	81,00	131,70	0,12	18,00	1,17	0,04	0,14	414
Батон домашний	30	2,25	0,9	15,4	78,60	5,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	ТТК 1
Итого завтрак	455	21,47	22,16	65,89	549,63	201,72	382,16	437,81	2,68	180,68	1,83	0,23	0,43	
Второй завтрак 10:00														
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	11,00	278,00	2,20	0,00	10,00	0,03	0,02	386М
Обед														
Закуска из овощей по сезону	50	0,77	3,05	0,12	57,50	20,83	24,27	181,80	0,70	0,00	3,86	0,02	0,02	
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной и говядиной	200	1,45	3,92	10,17	82,00	35,50	42,58	305,32	0,95	0,00	8,23	0,03	0,03	63М
Рыба запеченная с картофелем, с соусом молочным	150	11,88	9,10	14,68	187,50	60,00	203,00	494,75	1,10	45,00	4,18	0,13	0,13	264М
Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,00	12,60	12,60	216,00	2,52	0,00	3,60	0,02	0,02	418М
Батон домашний	20	1,50	0,6	10,3	52,40	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	ТТК 1
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	4,25	1,65	24,15	129,50	36,50	0,00	83,00	1,40	0,00	0,20	0,20	0,15	ПР
Итого обед	650	20,75	18,32	77,56	584,90	169,23	282,45	1280,87	6,67	45,00	20,07	0,43	0,35	
Полдник														
Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	180,00	135,00	219,00	0,15	30,00	1,05	0,05	0,25	ПР
Печенье	40	3,08	7,00	60,40	224,00	84,00	164,00	160,00	1,60	56,00	0,04	0,08	0,10	ПР
Итого полдник	190	7,43	10,75	66,40	299,00	264,00	299,00	379,00	1,75	86,00	1,09	0,13	0,35	
Ужин														
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	88,00	50,00	8,80	0,10	26,00	0,07	0,00	0,03	7М
Каша рисовая молочная маслом сливочным и сахаром	200	2,06	3,70	26,14	146,66	4,67	89,52	30,67	0,32	19,05	0,02	0,02	0,02	199М
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	2,50	7,70	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00	411М
Батон домашний	30	2,25	0,9	15,4	78,60	5,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	ТТК 1
Итого ужин	420	6,69	7,54	51,55	301,26	108,37	142,02	47,17	0,70	45,05	0,12	0,05	0,05	
Итого за день	1815	56,74	59,17	271,20	1778,79	1128,97	1116,63	2422,85	14,00	356,73	33,11	0,86	1,20	
Итого за НЕДЕЛЮ	9047	323,0	279,7	1319,7	8957,79	3925,3	4642,9	12230,5	65,9	1096,8	290,9	4,4	5,7	
Среднее значение за НЕДЕЛЮ	1809	64,6	55,9	263,9	1791,56	785,1	928,6	2446,1	13,2	219,4	58,2	0,9	1,1	
Неделя: вторая														
День1/неделя2: Понедельник														
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	88,00	50,00	8,80	0,10	26,00	0,07	0,00	0,03	7М
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	1,20	1,50	1,50	0,01	20,00	0,00	0,00	0,01	6М
Каша овсяная жидкая молочная с маслом сливочным и сахаром	205	3,70	5,33	23,37	156,19	15,55	88,25	62,61	0,95	23,06	0,00	0,10	0,03	199М
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	12,80	4,00	19,20	0,32	0,00	2,83	0,00	0,00	412М

Тефтели рыбные тушеные, соусом сметанным	с	70	8,88	3,68	9,34	105,88	39,38	135,71	196,79	0,65	7,00	0,23	0,08	0,08	277М
Пюре картофельное		130	2,66	4,16	17,71	118,95	32,00	75,05	561,99	0,88	22,10	15,74	0,12	0,10	339М
Кисель из плодов/ягод (замороженных, сушеных или свежих, из сока натурального, из повидла)	из	180	0,21	0,01	31,74	127,98	10,85	9,70	54,07	0,61	0,00	0,13	0,00	0,00	396-400М
Батон домашний		20	1,50	0,6	10,3	52,40	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	ТТК 1
Хлеб ржано-пшеничный йодированный		50	4,25	1,65	24,15	129,50	36,50	0,00	83,00	1,40	0,00	0,20	0,20	0,15	ПР
Итого обед		650	18,89	14,00	99,99	602,51	157,19	258,56	1199,55	4,16	29,10	31,07	0,47	0,37	
Полдник															
Молоко кипяченое		180	5,48	4,88	9,07	102,00	226,80	170,10	275,90	0,19	38,00	2,46	0,08	0,28	419М
Печенье		60	4,62	10,50	90,60	336,00	126,00	246,00	240,00	2,40	84,00	0,06	0,12	0,15	ПР
Итого полдник		240	10,10	15,38	99,67	438,00	352,80	416,10	515,90	2,59	122,00	2,52	0,20	0,43	
Ужин															
Закуска из овощей по сезону		50	0,77	3,05	0,12	57,50	20,83	24,27	181,80	0,70	0,00	3,86	0,02	0,02	
Макароны, запеченные с яйцом 150/5		155	7,73	6,91	23,03	185,00	27,10	77,60	61,40	1,40	63,00	0,33	0,06	0,11	222М
Чай с лимоном		180	0,12	0,02	10,20	41,00	12,80	4,00	19,20	0,32	0,00	2,83	0,00	0,00	412М
Батон домашний		30	2,25	0,9	15,4	78,60	5,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	ТТК 1
Итого ужин		415	10,87	10,85	48,77	362,10	66,43	105,87	262,40	2,42	63,00	7,02	0,11	0,13	
Итого за день		1820	59,88	54,53	331,08	1935,05	748,81	1104,51	2705,01	14,89	271,08	50,95	0,99	1,11	
День 3/неделя2: Среда															
Завтрак															
Масло (порциями)		5	0,04	3,63	0,07	33,00	1,20	1,50	1,50	0,01	20,00	0,00	0,00	0,01	6М
Каша жидкая, манная молочная с маслом сливочным	с	185	2,80	3,42	23,24	134,78	7,30	24,32	36,38	0,30	17,61	0,00	0,03	0,01	199М
Кофейный напиток с молоком		180	2,85	2,41	14,36	91,00	113,20	81,00	131,70	0,12	18,00	1,17	0,04	0,14	414М
Батон домашний		30	2,25	0,9	15,4	78,6	5,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	ТТК 1
Итого завтрак		400	7,94	10,33	53,09	337,38	127,40	106,82	169,58	0,43	55,61	1,17	0,10	0,16	
Второй завтрак 10:00															
Сок фруктовый		100	0,50	0,00	10,10	42,66	7,00	7,00	120,00	1,40	0,00	2,00	0,01	0,01	418М
Обед															
Суп картофельный с горохом		180	3,95	3,79	11,75	97,02	27,41	62,77	340,36	1,46	0,00	4,19	0,11	0,05	87М
Фрикадельки мясные в соусе		70	5,71	5,75	5,23	95,67	24,03	64,63	126,82	0,46	17,50	0,31	0,03	0,00	305М
Картофель отварной		130	2,47	3,74	19,94	123,37	12,69	69,09	628,79	1,00	18,20	18,20	0,13	0,08	336М
Компот из плодов/ягод (замороженных, сушеных или свежих)		200	0,48	0,18	32,43	133,40	15,98	15,58	106,55	1,44	0,00	1,98	0,00	0,00	390-394, 395М
Батон домашний		30	2,25	0,9	15,4	78,60	5,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	ТТК 1
Хлеб ржано-пшеничный йодированный		50	4,25	1,65	24,15	129,50	36,50	0,00	83,00	1,40	0,00	0,20	0,20	0,15	ПР
Итого обед		660	19,11	15,98	108,92	657,56	122,31	212,07	1285,52	5,76	35,70	24,88	0,50	0,28	
Полдник															

Чай с лимоном 180/7	20	0,12	0,02	10,20	41,00	12,80	4,00	19,20	0,32	0,00	2,83	0,00	0,00	412M
Батон домашний	30	2,25	0,9	15,4	78,60	5,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	ТТК 1
Итого ужин	440	17,24	12,92	54,01	400,26	79,76	244,08	956,23	2,01	20,66	14,90	0,22	0,15	
Итого за день	1816	58,08	61,77	215,52	1650,90	566,28	847,77	2330,23	13,06	127,09	37,07	0,75	1,15	
День5/неделя2: Пятница														
Завтрак														
Котлеты рубленые из птицы	70	13,60	3,20	11,60	129,50	27,40	114,10	204,05	1,20	11,60	0,11	0,07	0,08	322M
Капуста тушеная	130	2,71	4,82	8,22	104,00	49,23	35,00	267,19	0,65	0,00	14,19	0,02	0,03	143M
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	2,50	7,70	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00	411M
Батон домашний	30	2,25	0,9	15,4	78,6	5,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	ТТК 1
Итого завтрак	400	18,62	8,91	45,23	352,10	92,33	151,60	478,94	2,13	11,60	14,33	0,12	0,11	
Второй завтрак 10:00														
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	11,00	278,00	2,20	0,00	10,00	0,03	0,02	386M
Обед														
Рассольник ленинградский (с рисом), с говядиной	200	1,60	4,09	13,54	97,40	19,96	50,64	384,74	0,75	0,00	6,03	0,08	0,05	82M
Бефстроганов из отварного мяса (говядина)	70	9,05	7,25	1,92	108,94	19,47	68,12	83,74	0,58	11,81	0,00	0,02	0,06	294M
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,48	4,29	33,65	202,93	13,25	177,37	225,76	4,06	12,68	0,00	0,20	0,10	179M
Компот из плодов/ ягод (замороженных, сушеных или свежих)	180	0,44	0,17	29,19	120,06	14,38	14,02	95,90	1,32	0,00	1,79	0,01	0,00	390-394, 395M
Батон домашний	30	2,25	0,9	15,4	78,60	5,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	ТТК 1
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	4,25	1,65	24,15	129,50	36,50	0,00	83,00	1,40	0,00	0,20	0,20	0,15	ПР
Итого обед	660	25,06	18,32	117,87	737,43	109,26	310,15	873,14	8,10	24,49	8,02	0,54	0,36	
Полдник														
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	226,80	170,10	275,90	0,19	38,00	2,46	0,08	0,28	419M
Сдобная обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	131,00	11,0	37,0	54,8	0,7	13,0	0,0	x	0,0	449M
Итого полдник	230	9,36	7,24	35,22	233,00	237,80	207,10	330,70	0,88	51,00	2,46	0,08	0,32	
Ужин														
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	2,40	3,00	3,00	0,02	40,00	0,00	0,00	0,01	6M
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	4,69	16,95	130,68	145,46	124,18	210,19	0,46	27,54	0,82	0,08	0,18	100M
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	137,00	112,10	194,70	0,43	22,00	1,43	0,05	0,17	416M
Батон домашний	40	3,00	1,2	20,5	104,8	7,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	ТТК1
Итого за ужин	410	11,93	16,33	53,43	408,48	292,46	239,28	407,89	0,91	89,54	2,25	0,16	0,36	
Итого за день	1810	65,37	50,80	251,75	1775,01	731,85	908,13	2090,67	12,02	176,63	27,06	0,90	1,15	
итого ЗА НЕДЕЛЮ	9056	301,8	277,9	1425,8	9272,3	3292,0	4561,0	11418,6	64,4	959,3	184,2	4,4	5,4	
среднее значение за НЕДЕЛЮ	1811	60,4	55,6	285,2	1854,5	658,4	912,2	2283,7	12,9	191,9	36,8	0,9	1,1	
Итого за ПЕРИОД	1810	624,8	557,6	2745,4	18230,0	7217,2	9203,9	23649,1	130,3	2056,1	475,2	8,8	11,1	