

Согласовано:

Директор  
МБОУ СОШ № 38 г.Шахты  
ФИО Куракова И.А.

" 12 " сентября 2026г.



Утверждаю:

ИИ Проскурина С.В.

ФИО Проскурина С.В.

" 12 " сентября 2026г.



### Примерное 2- х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготной категории 5-11 классов (завтрак), в том числе для обучающихся детей с ОВЗ (завтрак и обед) в МБОУ СОШ № 38 г.Шахты на 2-е полугодие 2025-2026 учебного года

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
			б	ж	у		
		грамм					

1-я неделя

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**ЗАВТРАК**

	Каша манная молочная с маслом, сахаром	250	6,97	12,19	48,14	330,69	181/2017м
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,94	376/2017м
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14/2017м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,95	159	424/2017м
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>14,05</b>	<b>26,10</b>	<b>104,58</b>	<b>710,72</b>	

**Обед**

	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
	Борщ с капустой и картофелем	250	5,55	7,04	11,63	132,04	82/2017м
	Биточки (со сметанным с томатом соусом )60/40	100	8,50	19,32	10,99	253,78	268/331/2017м
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00	302/2017м
	Кисель из сока (с витамином С)	180	0,67	0,29	34,00	143,15	358/2017м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>870</b>	<b>30,27</b>	<b>41,26</b>	<b>137,12</b>	<b>1044,35</b>	

**ВТОРНИК**

**ЗАВТРАК**

	Шницель мясной (со сметанным соусом) 60/40	100	8,50	19,32	10,99	253,78	268/330/2017м
	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304/2017м

	Салат из квашенной капусты	100	1,70	5,03	8,47	85,70	47/2017м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>17,98</b>	<b>31,21</b>	<b>96,53</b>	<b>742,11</b>	

**Обед**

	Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,7	76	67/2017м
	Суп картофельный (с горохом)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/2017м
	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,06	38,13	276,93	204/2017м
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>800</b>	<b>22,76</b>	<b>19,64</b>	<b>125,32</b>	<b>783,67</b>	

**СРЕДА**

**ЗАВТРАК**

	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,60	268/330/2017м
	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	304/2017м
	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,01	8,26	92,80	47/2017м
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	701/2010м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	377/2017м
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>24,86</b>	<b>21,19</b>	<b>80,52</b>	<b>614,05</b>	

**Обед**

	Капуста тушенная	100	1,32	3,40	6,84	63,24	139/2012м
	Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	115,75	113/2017м
	Плов из птицы (куры)	200	18,54	10,46	36,45	314,1	291/2017м
	Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10		22,59	107,28	352/2017м

Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>800</b>	<b>27,36</b>	<b>20,13</b>	<b>111,64</b>	<b>763,34</b>	

#### ЧЕТВЕРГ

##### ЗАВТРАК

Лапшевник	200	15,49	9,81	27,84	266,13	208/2012м
Сметана	30	0,51	4,00	0,68	41,20	п,т,
Кисель из сока (с витамином С)	200	0,74	0,32	37,70	159,00	358/2017м
Фрукты (яблоко)	120	0,6	0,6	14,7	52,8	338/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>17,34</b>	<b>14,73</b>	<b>80,92</b>	<b>519,13</b>	

##### Обед

Овощи посезонно (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/71/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,02	6,18	9,87	112,18	88/2017м
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)60/40	100	10,96	8,55	14,11	177,58	267К/330М
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00	302/2017м
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>870</b>	<b>33,14</b>	<b>26,31</b>	<b>121,73</b>	<b>845,69</b>	

#### ПЯТНИЦА

##### ЗАВТРАК

Гуляш (50/50)	100	18,89	19,32	4,00	265,56	260/2017м
Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	309/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>30,02</b>	<b>28,85</b>	<b>82,69</b>	<b>710,97</b>	

<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	53/2017м	
Суп картофельный (с рисом)	250	5,71	6,70	12,66	133,88	138/2004л	
Жаркое по - домашнему	200	18,66	25,60	26,01	410,00	259/2012м	
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>800</b>	<b>31,45</b>	<b>37,23</b>	<b>108,91</b>	<b>899,27</b>		

2-я неделя

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**ЗАВТРАК**

Каша молочная Дружба	250	6,10	7,07	53,00	295,12	175/2017м
Сыр порциями	10	2,32	3,95	0,00	36,00	15/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Фрукты (яблоко)	120	0,6	0,6	14,7	52,8	338/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>12,36</b>	<b>12,023</b>	<b>100,56</b>	<b>532,8</b>	

**Обед**

Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	41/2010м
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/40	100	7,90	8,10	8,93	139,98	279/331/2017м
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00	302/2017м
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м

<b>Итого за прием пищи</b>	<b>870</b>	<b>27,13</b>	<b>27,42</b>	<b>129,14</b>	<b>885,56</b>	
----------------------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--

### ВТОРНИК

#### ЗАВТРАК

Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)60/40	100	12,20	13,87	9,13	210,98	294/330/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	309/2017м
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	53/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>23,73</b>	<b>24,27</b>	<b>88,84</b>	<b>671,03</b>	

#### Обед

Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	67/2017м
Рассольник ленинградский	250	2,40	6,43	16,53	133,28	96/2017м
Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)60/40	100	8,70	8,26	12,08	157,32	239/331/2017м
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304/2017м
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>870</b>	<b>21,66</b>	<b>26,33</b>	<b>138,33</b>	<b>877,74</b>	

### СРЕДА

#### ЗАВТРАК

Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188/2010 М
Соус молочный сладкий	35	1,75	2,91	19,60	112,58	327/2017м
Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	117,49	382/2017м
Фрукты (яблоко)	120	0,6	0,6	14,7	52,8	338/2017м

<b>Итого за прием пищи</b>		<b>555</b>	<b>17,48</b>	<b>22,97</b>	<b>108,98</b>	<b>704,87</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из моркови с изюмом	100	1,26	8,45	22,28	170,18	66/2017М
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,02	5,82	9,20	117,65	88/2017М
	Плов из птицы (куры)	200	18,54	10,46	36,45	314,1	291/2017М
	Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017М
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010М
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>800</b>	<b>31,75</b>	<b>25,57</b>	<b>124,66</b>	<b>872,18</b>	

**четверг**

**ЗАВТРАК**

	Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/40	100	7,90	8,10	8,93	139,98	279/331/2017М
	Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	67/2017М
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00	302/2017М
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017М
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>600</b>	<b>22,50</b>	<b>23,74</b>	<b>94,33</b>	<b>679,83</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,01	8,26	92,80	52/2017М
	Суп картофельный (с макаронными изделиями)	250	3,20	4,10	22,65	140,30	103/2017М
	Рагу из птицы	200	12,30	9,80	19,40	222,00	289/2017М
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017М

Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>790</b>	<b>21,30</b>	<b>20,65</b>	<b>100,42</b>	<b>681,03</b>	

**ПЯТНИЦА**

**ЗАВТРАК**

Каша пшенная молочная	250	10,00	11,04	49,70	339,00	182/2017м
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0	63	209/2012м
Икра кабачковая	100	1,63	1,60	10,27	104,00	101/2004л
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>610</b>	<b>20,13</b>	<b>17,65</b>	<b>93,02</b>	<b>656,99</b>	

**Обед**

Салат из квашенной капусты	100	1,70	5,03	8,47	85,70	47/2017м
Борщ с картофелем и фасолью	250	6,80	7,04	11,63	137,04	84/2017м
Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)60/40	100	12,20	13,87	9,13	210,98	294/330/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	309/2017м
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>880</b>	<b>32,62</b>	<b>32,62</b>	<b>131,54</b>	<b>952,36</b>	

**Итого по меню:**

<b>Итого по меню:</b>	<b>14215</b>	<b>479,8831</b>	<b>499,8936</b>	<b>2159,7609</b>	<b>15160,8422</b>	
в т.ч. <b>итого за завтрак</b>	<b>5865</b>	<b>200,44</b>	<b>222,73</b>	<b>930,96</b>	<b>6555,66</b>	
<i>среднее значение за завтрак</i>	<i>586,5</i>	<i>20,04</i>	<i>22,27</i>	<i>93,10</i>	<i>655,57</i>	

итого за обед	8350	279,44	277,17	1228,80	8605,19	
среднее значение за обед	835	27,94	27,72	122,88	860,52	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся		90	92	383	1969	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% + обед 30-35% +10-15%) в среднем 60-75%)		62	62	283	2720	

*Примерное меню сформировано в соответствии с единым региональным Примерным двухнедельным меню, согласованным Минобразованием Ростовской области с Управлением Роспотребнадзора по Ростовской области 01.10.2020, с учетом корректировки от 27.01.2021 и от 24.08.2021. для обучающихся возрастной категории 12 лет и старше (5-11 классов)*

Использованная литература:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных учреждениях Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016 г.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".