

Согласовано:

Директор  
МБОУ СОШ № 38 г.Шахты

ФИО Куракова И.А.

" 12 " января 2026г.



Утверждаю:

ИП Проскурина С.В.

ПРОСКУРИНА  
Светлана  
В.А.  
ФИО Проскурина С.В.

2026г.



### Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование 1-4 классов детей с ОВЗ (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		

1-я неделя

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**ЗАВТРАК**

Каша манная молочная с маслом, сахаром 180/10/10	200	5,55	9,75	38,51	264,55	181/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	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
Фрукты (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>9,45</b>	<b>17,88</b>	<b>83,26</b>	<b>532,29</b>	

**Обед**

Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Борщ с капустой и картофелем	200	4,44	5,63	9,30	105,63	82/2017м
Биточки (со сметанным с томатом соусом) 60/30	90	7,65	17,39	9,89	228,40	268/331/2017м
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	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:</b>	<b>740</b>	<b>26,127</b>	<b>34,83</b>	<b>123,64</b>	<b>915,9</b>	

**ВТОРНИК**

**ЗАВТРАК**

Шницель мясной (со сметанным соусом) 60/30	90	7,65	17,39	9,89	228,40	268/330/2017м
Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	304/2017м

Салат из капусты квашенной	60	1,02	3,02	5,08	51,42	47/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Печенье "курабье"	18	1,15	3,02	12,33	81,18	
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>538</b>	<b>16,92</b>	<b>28,64</b>	<b>96,85</b>	<b>715,49</b>	

### Обед

Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
Суп картофельный (с горохом)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	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	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>700</b>	<b>20,58</b>	<b>16,68</b>	<b>113,99</b>	<b>700,63</b>	

## СРЕДА

### ЗАВТРАК

Рыба, тушеная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,60	229/2012м
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017м
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52/2017м
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
Булочка Российская	40	2,81	3,21	19,48	118,00	430/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>570</b>	<b>26,50</b>	<b>21,03</b>	<b>92,61</b>	<b>667,48</b>	

### Обед

Капуста тушеная	60	0,79	2,04	4,10	37,94	139/2012м
Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,30	92,60	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	0,11	22,59	107,28	352/2017м
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>700</b>	<b>25,76</b>	<b>17,66</b>	<b>101,64</b>	<b>691,90</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)	180	0,67	0,29	34,00	143,15	358/2017м
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>560</b>	<b>17,27</b>	<b>14,70</b>	<b>77,22</b>	<b>516,48</b>	

##### Обед

Овощи посезонно (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем	200	8,45	6,74	6,62	121,31	88/2017м
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)60/30	90	9,868	7,7	12,707	159,83	267К/330М
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	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>740</b>	<b>31,50</b>	<b>24,19</b>	<b>108,49</b>	<b>778,57</b>	

#### ПЯТНИЦА

##### ЗАВТРАК

Гуляш (45/45)	90	17,00	17,39	3,60	239,00	260/2017м
Салат из свежей капусты	60	0,65	1,52	4,38	33,78	46/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	309/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Мармелад	30	0,03	0,00	25,41	102,72	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>26,42</b>	<b>24,21</b>	<b>99,05</b>	<b>721,15</b>	

##### Обед

Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53/2017м
Суп картофельный (с рисом)	200	4,57	5,36	10,13	107,04	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	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>700</b>	<b>29,096</b>	<b>34,131</b>	<b>98,53</b>	<b>820,28</b>	

2-я неделя

### ПОНЕДЕЛЬНИК

#### ЗАВТРАК

Каша молочная Дружба	200	4,88	5,66	42,40	236,00	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)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>580</b>	<b>11,14</b>	<b>10,61</b>	<b>89,96</b>	<b>486,85</b>	

#### Обед

Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Суп картофельный с клёцками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	154К/2016
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/30	90	7,11	7,29	8,04	125,98	279/331/2017м
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	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>740</b>	<b>23,445</b>	<b>22,602</b>	<b>114,425</b>	<b>766,05</b>	

### ВТОРНИК

#### ЗАВТРАК

Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом) 60/30	90	10,98	12,48	8,22	189,88	294/330/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	309/2017м
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Пряник	20	1,18	0,94	30,00	146,40	
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м

<b>Итого за прием пищи</b>		<b>540</b>	<b>21,95</b>	<b>21,20</b>	<b>108,45</b>	<b>727,81</b>	
<b>Обед</b>							
Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м	
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,62	96/2017м	
Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом) 60/30	90	7,83	7,43	10,87	141,59	239/331/2017м	
Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	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>740</b>	<b>19,11</b>	<b>20,77</b>	<b>123,22</b>	<b>756,81</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)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>585</b>	<b>17,48</b>	<b>22,97</b>	<b>108,98</b>	<b>718,07</b>	

#### Обед

Салат из моркови с изюмом	60	0,75	5,07	13,37	102,11	66/2017М	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,62	4,66	7,36	94,12	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	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>700</b>	<b>29,29</b>	<b>20,92</b>	<b>108,97</b>	<b>757,59</b>	

### четверг

#### ЗАВТРАК

Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/30	90	7,11	7,29	8,04	125,98	279/331/2017м	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	302/2017м	

Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
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
Кондитерские изделия (печенье)	18	1,12	1,98	9,54	69,6	п.т
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>538</b>	<b>20,65</b>	<b>21,32</b>	<b>92,43</b>	<b>652,53</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52/2017м
Суп картофельный (с макаронными изделиями)	200	2,56	3,28	18,12	112,24	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>700</b>	<b>20,10</b>	<b>17,43</b>	<b>92,59</b>	<b>615,85</b>	

**ПЯТНИЦА**

**ЗАВТРАК**

Каша пшенная молочная	200	8,00	8,83	39,76	271,20	182/2017м
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0	63	209/2012м
Икра кабачковая	60	0,98	0,96	6,16	62,40	101/2004л
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Булочка Российская	40	2,81	3,21	19,48	118,00	
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>560</b>	<b>20,29</b>	<b>18,00</b>	<b>98,45</b>	<b>665,59</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из капусты квашенной	60	1,02	3,02	5,08	51,42	47/2017м
Борщ с картофелем и фасолью	200	5,44	5,63	9,30	109,63	84/2017м
Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)60/30	90	10,98	12,48	8,22	189,88	294/330/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	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	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>740</b>	<b>27,72</b>	<b>26,73</b>	<b>113,41</b>	<b>807,23</b>	
<b>в т. итоге за завтрак</b>	<b>5571</b>	<b>188,07</b>	<b>200,5642</b>	<b>947,25</b>	<b>6403,74</b>	
<i>среднее значение за завтрак</i>	557,1	18,81	20,06	94,73	640,37	
<i>Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% +5%))</i>		26	26,8	27,1	31	
<b>итого за обед</b>	<b>7200</b>	<b>252,7178</b>	<b>235,9372</b>	<b>1098,893</b>	<b>7610,814</b>	
<i>среднее значение за обед</i>	725	24,50	21,80	106,10	730,00	
<i>Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (обед 30-35% +5%))</i>		31,80	27,50	31,60	31,00	
<i>среднее значение за полдник</i>	385	12,70	11,90	73,00	443,30	
<i>Выполнение (от суточной потребности) % (полдника 10-15% +5%)</i>		16,4	15	21,8	18,8	
<b>Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	

*Примерное меню сформировано в соответствии с единым региональным Примерным двухнедельным меню для обучающихся 1-4 классов Ростовской области, согласованным с Управлением Роспотребнадзора по Ростовской области 01.10.2020, с учетом корректировки*

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".