Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 38 г.Шахты

ФИО Куракова И.А._____

Подписано цифровой подписью: Куракова Ирина Александровна
Дата: 2026.09.01 15:24:54 +03'00'

"____" _____ 2026г.

Утверждаю:
ИП Проскурина С.В.

ИП Проскурина С.В._____

"01" 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 1-е полугодие 2026-2027 учебного года

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
		грамм	б	ж	у		
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
	Итого за прием пищи	**550**	**14,05**	**26,10**	**104,58**	**710,72**	
	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
	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
	ВТОРНИК						
	ЗАВТРАК						
	Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/40	100	7,90	8,10	8,93	139,98	279/331/2017м
	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304/2017м
	Салат из квашеной 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
	Итого за прием пищи	**600**	**17,38**	**19,99**	**94,47**	**628,31**	
	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
	Итого за прием пищи	**800**	**22,76**	**19,64**	**125,32**	**783,67**	
	СРЕДА						
	ЗАВТРАК						
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,60	229/2017м
	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312/2017м
	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,01	8,26	92,80	52/2017м
	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
	Итого за прием пищи	**600**	**24,86**	**21,19**	**80,52**	**614,05**	

	Обед						
	Капуста тушеная	100	1,32	3,40	6,84	63,24	139/2017м
	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
	ЧЕТВЕРГ						
	ЗАВТРАК						
	Лапшевник	200	15,49	9,81	27,84	266,13	208/2017м
	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
	Итого за прием пищи	**550**	**17,34**	**14,73**	**80,92**	**519,13**	
	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
	Итого за прием пищи	**870**	**33,14**	**26,31**	**121,73**	**845,69**	
	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
	Итого за прием пищи	**600**	**30,02**	**28,85**	**82,69**	**710,97**	
	Обед						
	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
	Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)60/40	100	12,20	13,87	9,13	210,98	294/330/2017м
	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
	Итого за прием пищи	**880**	**29,37**	**31,95**	**136,06**	**951,89**	
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
	Итого за прием пищи	**600**	**12,36**	**12,023**	**100,56**	**532,8**	

	Обед						
	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
	Суп картофельный с клёцками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	154К/2016
	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
	Итого за прием пищи	**870**	**27,13**	**27,42**	**129,14**	**885,56**	
	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
	Итого за прием пищи	**600**	**23,73**	**24,27**	**88,84**	**671,03**	
	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
	Итого за прием пищи	**870**	**21,66**	**26,33**	**138,33**	**877,74**	
	СРЕДА						
	ЗАВТРАК						
	Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188/2017 М
	Сметана	30	0,51	4,00	0,68	41,20	п.т.
	Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
	Фрукты (яблоко)	120	0,6	0,6	14,7	52,8	338/2017м
	Итого за прием пищи	**530**	**12,41**	**20,53**	**86,21**	**572,99**	
	Обед						
	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
	Итого за прием пищи	**800**	**31,75**	**25,57**	**124,66**	**872,18**	
	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
	Итого за прием пищи	**600**	**22,50**	**23,74**	**94,33**	**679,83**	

	Обед						
	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
	Кисель из сока (с витамином С)	200	0,74	0,32	37,70	159,00	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
	Итого за прием пищи	**810**	**21,92**	**20,85**	**117,21**	**754,08**	
	ПЯТНИЦА						
	ЗАВТРАК						
	Каша пшенная молочная	250	9,37	10,41	53,95	337,50	182/2017м
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0	63	209/2017м
	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
	Какао с молоком	180	3,36	3,18	15,82	105,74	382/2017м
	Итого за прием пищи	**610**	**22,62**	**20,19**	**99,36**	**704,24**	
	Обед						
	Салат из квашеной 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
	Итого за прием пищи	**880**	**32,62**	**32,62**	**131,54**	**952,36**	
Итого по меню:		**18030**	**608,0579**	**618,0808**	**2886,7469**	**19598,2722**	
в т.ч.	**итого за завтрак**	**5835**	**201,09**	**221,02**	**927,65**	**6559,44**	
	среднее значение за завтрак	*583,5*	*20,11*	*22,10*	*92,77*	*655,94*	
	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 рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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

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

Сборник рецептур 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".