

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ №7 г. Шахты
ФИО: Л.В.Савина
"12" ноября 2026г.

Утверждено:
И.П. Косолапов М.А.
ФИО: КОСОЛАПОВ
Максим
Анатолийевич
М.А.Косолапов/
2026г.

Примерное 2-х недельное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 классов), в том числе дети с ОВЗ
1 смена (завтрак), (обед)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
	грамм	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
Итого за прием пищи	550	9,45	17,88	83,26	532,29	
Обед						
Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Борщ с капустой и картофелем 185/15	200	7,38	7,62	8,37	131,66	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
Итого:	740	29,067	36,82	122,71	941,93	
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
Итого за прием пищи	538	16,92	28,64	96,85	715,49	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
Суп картофельный (с горохом) 185/15	200	7,34	6,35	11,91	143,34	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
Итого за прием пищи	700	23,53	18,81	112,67	725,37	

СРЕДА

ЗАВТРАК

Рыба, тушенная 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
Итого за прием пищи	570	26,50	21,03	92,61	667,48	

Обед

Капуста тушенная	60	0,79	2,04	4,10	37,94	139/2012м
Суп-лапша домашняя 185/15	200	5,24	6,54	8,37	83,34	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
Итого за прием пищи	700	28,95	19,77	100,71	682,64	

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
Итого за прием пищи	560	17,27	14,70	77,22	516,48	

Обед

Овощи посезонно (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем 185/15	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
Итого за прием пищи	740	31,50	24,19	108,49	778,57	

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
Итого за прием пищи	550	26,42	24,21	99,05	721,15	

Обед

Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53/2017м
Суп картофельный (с рисом)185/15	200	7,50	7,37	9,11	96,30	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
Итого за прием пищи	700	32,026	36,141	97,51	809,54	

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
Итого за прием пищи	580	11,14	10,61	89,96	486,85	
Обед						
Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Суп картофельный с клецками 185/15	200	5,95	5,85	13,53	140,46	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
Итого за прием пищи	740	26,545	24,782	112,925	791,11	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Котлеты рубленные 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
Итого за прием пищи	540	21,95	21,20	108,45	727,81	

Обед

Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
Рассольник ленинградский 185/15	200	5,12	7,17	11,90	132,55	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
Итого за прием пищи	740	22,31	22,80	121,90	782,74	

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
Какво 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
Итого за прием пищи	585	17,48	22,97	108,98	718,07	

Обед

Салат из моркови с изюмом	60	0,75	5,07	13,37	102,11	66/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем 185/15	200	8,45	6,74	6,62	121,31	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
Итого за прием пищи	700	32,12	23,00	108,23	784,78	

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
Итого за прием пищи	538	20,65	21,32	92,43	652,53	
Обед						
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52/2017м
Суп картофельный (с макаронными изделиями) 185/15	200	5,69	5,50	16,31	137,62	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
Итого за прием пищи	700	23,23	19,65	90,78	641,23	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Каша пшеничная молочная	200	8,00	8,83	39,76	271,20	182/2017м
Яйцо вареное	50	6,3	5,3	0	77,5	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
Итого за прием пищи	570	21,49	18,70	98,45	680,09	
Обед						
Салат из капусты квашенной	60	1,02	3,02	5,08	51,42	47/2017м
Борщ с картофелем и фасолью 185/15	200	8,28	7,62	8,37	135,27	84/2017м
Котлеты рубленные 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
Итого за прием пищи	740	30,56	28,72	112,48	832,87	

в т. итоге за завтрак	5581	189,27	201,2642	947,25	6418,24	
среднее значение за завтрак	558,1	18,93	20,13	94,73	641,82	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% +5%))		26	26,8	27,1	31	
итого за обед	7200	279,8278	254,6772	1088,393	7770,784	
среднее значение за обед	725	24,50	21,80	106,10	730,00	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (обед 30-35% +5%))		31,80	27,50	31,60	31,00	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся		77	79	335	2350	

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".