

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ №7 г.Шахты

ФИО Л.В.Савина /Л.В.Савина/

№ 12 от 12.05.2026 2026г.



Утверждаю:

М.А.Косолапов

Максим

Анатолевич

ФИО М.А.Косолапов /М.А.Косолапов/ 2026г.

**Примерное 2-х недельное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий (5-9 классов), в том числе дети с ОВЗ 1 смена (завтрак), (обед).**

|                     | Прием пищи,<br>наименование блюда                | Масса<br>порции | Пищевые (г)<br>вещества |       |        | Энергети-<br>ческая<br>ценность | № рецептуры<br>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                   |
|                     | Биточки (со сметанным с томатом соусом)<br>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                  |
|                     |                                                  | 870             | 30,27                   | 41,26 | 137,12 | 1044,35                         |                            |
| ВТОРНИК             |                                                  |                 |                         |       |        |                                 |                            |
| ЗАВТРАК             |                                                  |                 |                         |       |        |                                 |                            |
|                     | Шницель мясной (со сметанным соусом)<br>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                  |
| Итого за прием пищи |                                                  | 600             | 17,98                   | 31,21 | 96,53  | 742,11                          |                            |
| 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         | 52/2017м      |
| 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 тушеная                 | 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         | 66            | 338/2017м |
| <b>Итого за прием пищи</b>     | <b>550</b> | <b>17,34</b> | <b>14,73</b> | <b>80,92</b> | <b>532,33</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> |             |

#### Полдник

### 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> |           |

| 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 |  |
| 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          | 66           | 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>546,0</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 рубленные 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     |  |

|                     |                                   |     |       |       |        |        |            |
|---------------------|-----------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------------|
| 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    | 188/2010 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   | 66     | 338/2017м  |
| Итого за прием пищи |                                   | 555 | 17,48 | 22,97 | 108,98 | 718,07 |            |
|                     | 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     |
|                     | 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                                | 30  | 1,68  | 0,33  | 14,82  | 68,97  | 702/2010м     |
| Итого за прием пищи |                                                     | 800 | 21,86 | 20,76 | 105,36 | 704,02 |               |

|                     |                         |     |       |       |       |        |            |
|---------------------|-------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------------|
| ПЯТНИЦА             |                         |     |       |       |       |        |            |
| ЗАВТРАК             |                         |     |       |       |       |        |            |
|                     | Каша пшеничная молочная | 250 | 10,00 | 11,04 | 49,70 | 339,00 | 182/2017м  |
|                     | Яйцо вареное            | 50  | 6,3   | 5,3   | 0     | 77,5   | 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  |
| Итого за прием пищи |                         | 620 | 21,33 | 18,35 | 93,02 | 671,49 |            |
|                     | 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 рубленные 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                                                                                   | 20         | 1,12         | 0,22         | 9,88          | 45,98         | 702/2010м     |
| <b>Итого за прием пищи</b>                                                                             | <b>870</b> | <b>32,06</b> | <b>32,51</b> | <b>126,60</b> | <b>929,37</b> |               |
| итого за завтрак                                                                                       | 5875       | 201,64       | 223,43       | 930,96        | 6596,56       |               |
| среднее значение за завтрак                                                                            | 587,5      | 20,16        | 22,34        | 93,10         | 659,66        |               |
| 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%) в среднем 50-60% +5%) |            | 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".