

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ №8 г. Шахты



Е.Ф. Локтионова

"28" августа 2026г.

Утверждаю:

ИП Косолапов М.А.



Косолапов М.А.

"28" августа 2026г.

Примерное 2-х недельное меню

**для организации бесплатного горячего питания обучающихся из многодетных семей
в 5-11 классов (в 1-ю смену - завтрак)
в МБОУ СОШ № 8 на 2026/2027 год**

	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	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	
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	
СРЕДА							
	ЗАВТРАК						
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,60	229/2012м
	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	
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
	Итого за прием пищи	550	17,34	14,73	80,92	519,13	
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	

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
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
Итого за прием пищи		600	23,73	24,27	88,84	671,03
СРЕДА						
	ЗАВТРАК					
	Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422 188/2010 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
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
ПЯТНИЦА						
	ЗАВТРАК					
	Каша пшеничная молочная	250	9,37	10,41	53,95	337,50 182/2017м
	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
	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

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	
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	
<i>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)</i>							

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".