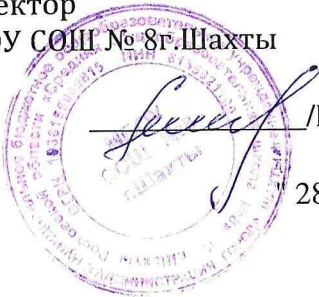


Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ № 8г.Шахты



/Е.Ф. Локтионова

" 28 " августа 2026г.

Утверждаю:
ИП Косолапов М.А.



/М.А. Косолапов М.А.

" 28" августа 2026г.

Примерное 2- х недельное меню

**для организации бесплатного горячего питания обучающихся с ОВЗ (1-4 классов),
получающих начальное общее образование
в МБОУ СОШ №8г.Шахты (завтрак,обед)
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 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)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2017м
Итого за прием пищи		530	9,37	17,8	81,30	526,49	
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
	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	27,975	26,552	107,765	782,31	
ВТОРНИК							
	ЗАВТРАК						
	Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/30	90	7,11	7,29	8,04	125,98	279/331/2017м
	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	304/2017м
	Салат из капусты квшеной	60	1,02	3,02	5,08	51,42	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		520	15,23	15,52	82,67	531,89	

	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
	Макароньы 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
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Итого за прием пищи	530	23,69	17,83	73,13	549,48	
	Обед						
	Капуста тушеная	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)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2017м
	Итого за прием пищи	510	17,07	14,50	72,32	497,48	
	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	45/2017м
	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
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи		520	26,39	24,21	73,64	618,43	
	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
	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	304/2017м
	Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)60/30	90	10,98	12,48	8,22	189,88	294/330/2017м
	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	28,046	27,821	116,22	792,92	
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)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2017м
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Итого за прием пищи		530	10,94	10,41	85,06	467,85	

	Обед						
	Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
	Суп картофельный с клёцками 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 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
	Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
	Итого за прием пищи	520	20,77	20,26	78,45	581,41	
	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
	Сметана	30	0,51	4,00	0,68	41,20	п,г,
	Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2017м
	Итого за прием пищи	510	12,21	20,33	81,31	567,19	

	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
	Итого за прием пищи	520	19,53	19,34	82,89	582,93	
	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
	Кисель из сока (с витамином С)	180	0,29	0,00	35,46	144,00	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	23,40	19,53	105,33	699,28	
ПЯТНИЦА							
	ЗАВТРАК						
	Каша пшеничная молочная	200	7,50	8,33	43,16	270,00	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
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	117,49	382/2017м
	Итого за прием пищи	540	20,81	17,83	86,22	606,89	
	Обед						
	Салат из капусты квшеной	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.	итого за завтрак	5230	176,00	178,02	796,98	5530,04	
	среднее значение за завтрак	523	17,60	17,80	79,70	553,00	
	итого за обед	7240	274,9258	235,9692	1106,708	7652,594	
	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	
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".