

Согласовано :

Директор

МБОУ СОШ № 8 г. Шахты

Е.Ф. Локтионова

10 января 2026г.

Утверждаю:

Руководитель (ИП)

ИП Косолапов М.А.

М.А. Косолапов

10 января 2026г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации бесплатного горячего питания обучающихся детей с ОВЗ
1-4 классов (7-11 лет) (завтрак ,обед) 1 смена, получающих начальное общее
образование в городе Шахты

на 2026 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)	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 квешной	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
Макаронны 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 свежлы 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

2-я неделя		Итого за прием пищи	700	32,026	36,141	97,51	809,54	
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 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
	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
Какао 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 пшенная 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 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	
	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	5581	189,27	201,2642	947,25	6418,24			
	<i>среднее значение за завтрак</i>	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	
Выполнение (от суточной потребности) % (полдника 10-15% +-5%)			16,4	15	21,8	18,8	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся			77	79	335	2350	