Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 5 г.Шахты

_____ П.Е. Мангасарян

" 1 " сентября 2025г.

Утверждаю:
ИП Чернов К.А.

_____ К.А. Чернов

" ____ " _____ 2025г.

Примерное 2- х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся с ОВЗ в 1-4 классах (в 1-ю смену -завтрак и обед) в МБОУ СОШ № 5 на 1-е полугодие 2025-2026 учебный год

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пишевые (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	4,44	5,63	9,30	105,63	82/2017м
	Биточки (со сметанным с томатом соусом)60/30	90	7,65	17,39	9,89	228,40	268/331/2017м
	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	304/2017м
	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:	**740**	**20,98**	**30,51**	**109,68**	**799,7**	
	ВТОРНИК						
	ЗАВТРАК						
	Омлет с запеченным картофелем со сливочным маслом	200/5	14,20	11,36	21,09	466,60	213/2017м
	Икра кабачковая	60	0,98	0,96	6,16	62,40	101/2004л

Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,17	2,68	15,93	100,60	379/2017м
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	**545**	**24,32**	**18,61**	**81,98**	**841,60**	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
Суп картофельный (с горохом) 185/15	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102/2017м
Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,06	38,13	276,93	204/2017м
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**	**20,08**	**16,70**	**107,77**	**688,39**	

СРЕДА

ЗАВТРАК

Шницель мясной (со сметанным соусом) 60/30	90	7,65	17,39	9,89	228,40	268/330/2017м
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017м
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52/2017м
Кукуруза консервированная	20	0,62	0,04	1,30	8,00	29/206к
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	**558**	**16,73**	**29,27**	**81,97**	**661,50**	
Обед						
Салат из моркови с яблоками с маслом	60	0,64	5,09	5,11	68,81	60/2017м
Суп-лапша домашняя 185/15	200	2,05	4,43	9,30	92,60	113/2017м
Плов из птицы (куры)	200	18,54	10,46	36,45	314,1	291/2017м
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**	**26,11**	**20,69**	**108,87**	**735,01**	

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Запеканка творожная с морковью	160	15,49	9,81	27,84	266,13	224/2017м
Сметана	20	0,51	4,00	0,68	41,20	п,т,
Какао с молоком	180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/2017м
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15/2017м
Фрукты (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи	**535**	**26,78**	**22,30**	**75,42**	**614,87**	
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	5,62	4,66	7,36	94,12	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**	**28,67**	**22,11**	**109,23**	**751,38**	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Гуляш (45/45)	90	17,00	17,39	3,60	239,00	260/2017м
Салат из свежей капусты с яблоком	60	0,65	1,52	4,38	33,78	46/2017м
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,42	7,52	37,56	243,75	302/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Пряник	40	2,36	1,88	30,00	146,40	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи	**560**	**29,77**	**28,71**	**108,40**	**811,78**	
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	4,57	5,36	10,13	107,04	138/2004л
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,60	229/2017м
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017м

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	**750**	**29,502**	**22,26**	**94,24**	**711,89**	

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Каша молочная Дружба	200	4,88	5,66	42,40	236,00	175/2017м
Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15/2017м
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
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Итого за прием пищи	**560**	**13,34**	**12,44**	**87,02**	**509,65**	
Обед						
Салат из свежей капусты с маслом	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Суп картофельный с клёцками 185/15	200	2,85	3,67	15,03	115,40	154К/2016
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/30	90	7,11	7,29	8,04	125,98	279/331/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	309/2017м
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**	**20,548**	**18,556**	**109,859**	**700,35**	**0**

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

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
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53/2017м
Овощи посезонно (огурец)	20	0,16	0,00	0,50	2,80	70/71/2017м
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	**560**	**19,91**	**18,64**	**89,15**	**603,12**	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
Рассольник ленинградский 185/15	200	1,92	5,14	13,22	106,62	96/2017м
Печень тушеная в соусе	90	11,93	10,09	3,17	166,50	261/2017м
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	302/2017м
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**	**27,80**	**27,58**	**116,39**	**840,72**	

СРЕДА

ЗАВТРАК

Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188/2010 М
Молоко сгущенное	35	1,75	2,91	19,60	112,58	371К/2016
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Фрукты (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017м
Итого за прием пищи	**535**	**13,53**	**19,32**	**102,19**	**644,37**	
Обед						
Салат из моркови с изюмом (курагой) с маслом	60	0,75	5,07	13,37	102,11	66/2017М
Щи из свежей капусты с картофелем 185/15	200	5,62	4,66	7,36	94,12	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**	**29,29**	**20,92**	**108,97**	**757,59**	

четверг

ЗАВТРАК

Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/332/2017м
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,42	7,52	37,56	243,75	302/2017м
Овощи посезонно (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017м
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54	379/2017м

Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	3,96	19,08	139,2	п.т
Итого за прием пищи	**560**	**28,42**	**25,58**	**95,50**	**761,49**	
Обед						
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52/2017м
Суп картофельный (с макаронными изделиями) 185/15	200	2,56	3,28	18,12	112,24	103/2017м
Котлеты рыбные (с соусом сметанным с томатом) 60/30	90	7,83	7,43	10,87	141,59	234/331/2017м
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017м
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**	**18,70**	**19,86**	**104,50**	**672,69**	

ПЯТНИЦА

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 свежей капусты с зеленым горошком	60	0,97	1,65	3,88	34,20	49/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Мармелад	32	0,03	0,00	25,41	102,72	
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Итого за прием пищи	**552**	**20,72**	**19,43**	**103,17**	**672,45**	
Обед						
Салат из капусты квшенной	60	1,02	3,02	5,08	51,42	47/2017м
Борщ с картофелем и фасолью 185/15	200	5,44	5,63	9,30	109,63	84/2017м
Рагу из птицы	200	12,30	9,80	19,40	222,00	289/2017м
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**	**23,64**	**19,15**	**91,79**	**642,55**	

итого за завтрак	**5515**	**202,97**	**212,16**	**908,06**	**6653,12**	
реднее значение за завтрак	*551,5*	*20,30*	*21,22*	*90,81*	*665,31*	
олнение (от суточной потребности) % (при норме трак 20-25% +-5%)		26	26,8	27,1	31	
итого за обед	**7250**	**245,3128**	**218,3322**	**1061,283**	**7300,274**	
среднее значение за обед	*725*	*24,50*	*21,80*	*106,10*	*730,00*	
полнение (от суточной потребности) % (при норме (ед 30-35% +-5%)		*31,80*	*27,50*	*31,60*	*31,00*	
отребность (суточная) в пищевых веществах, ергии для обучающихся		***77***	***79***	***335***	***2350***	

Пронумеровано
8 восемь листов