Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 5 г.Шахты

_____ П.Е. Мангасарян

"12" января 2026г.

Утверждаю:
ИП Чернов К.А

_____ К.А. Чернов

"___" _____2026г.

Примерное 2- х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся в 1-4 классах (в 1-ю смену завтраки),в т.ч. для обучающихся с ОВЗ (в 1-ю смену - завтрак и обед) в МБОУ СОШ № 5 на 2-е полугодие 2025-2026 учебного года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергетическая 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 190/10	200	4,92	7,82	8,59	118,40	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**	**26,61**	**37,02**	**122,93**	**928,67**	
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 квашенной	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) 190/10	200	4,92	6,52	12,23	147,21	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	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Итого за прием пищи	**700**	**21,11**	**18,98**	**112,99**	**729,24**	

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
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 тушеная	60	0,79	2,04	4,10	37,94	139/2012м
Суп-лапша домашняя 190/10	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**	**14,7**	**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 190/10	200	5,63	6,92	6,79	111,34	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**	**28,68**	**24,37**	**108,66**	**768,60**	

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)190/10	200	5,00	7,57	9,35	89,40	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
Итого за прием пищи	**700**	**29,53**	**36,34**	**97,75**	**802,64**	

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)	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 клёцками 190/10	200	3,96	6,00	13,89	134,25	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**	**24,56**	**24,93**	**113,29**	**784,90**	

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	0,59	0,47	15,00	73,20	
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Итого за прием пищи	**540**	**21,36**	**20,73**	**93,45**	**654,61**	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м

	Рассольник ленинградский 190/10	200	3,41	7,36	12,22	136,12	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**	**20,60**	**22,99**	**122,22**	**786,31**	

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 190/10	200	5,63	6,92	6,80	114,58	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**	**29,30**	**23,18**	**108,41**	**778,05**	

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) 190/10	200	3,79	5,65	16,75	131,44	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**	**21,33**	**19,80**	**91,22**	**635,05**	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Каша пшенная молочная	200	8,00	8,83	39,76	271,20	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
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	**560**	**20,29**	**18,00**	**98,45**	**665,59**	
Обед						
Салат из капусты квшенной	60	1,02	3,02	5,08	51,42	47/2017м
Борщ с картофелем и фасолью 190/10	200	6,52	7,80	8,60	128,93	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**	**28,80**	**28,90**	**112,71**	**826,53**	

в т.	**итого за завтрак**	**5571,00**	**187,48**	**200,0942**	**932,25**	**6330,54**
	среднее значение за завтрак	*557,1*	*18,75*	*20,01*	*93,23*	*633,05*

Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% +-5%)		24,4	25,3	28,3	27,2	
итого за обед	**7200,00**	**259,45**	**256,28**	**1090,87**	**7722,63**	
среднее значение за обед	*720*	*25,95*	*25,63*	*109,00*	*772,00*	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (обед 30-35% +-5%)		*33,70*	*32,40*	*32,50*	*32,85*	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся		***77***	***79***	***335***	***2350***	

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 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.

Прошито и пронумеровано
8 (восемь) листов