

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 12 г.Шахты



*И.Т. Косопорова*

04

09

2026г.

Утверждаю:

ИП Косопоров М.А.



2026г.

### Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся (1-4 классов), получающих начальное общее образование в МБОУ СОШ № 12 г.Шахты на 2026 год (II смена)

| Прием пищи,                                         | наименование | Масса порции | Пищевые (г) вещества |               |                | Энергетическая ценность | № рецептуры по сборнику |
|-----------------------------------------------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------------------|
| блюда                                               |              | грамм        | б                    | ж             | у              |                         |                         |
| <b>1-я неделя</b>                                   |              |              |                      |               |                |                         |                         |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                                  |              |              |                      |               |                |                         |                         |
| <b>Обед</b>                                         |              |              |                      |               |                |                         |                         |
| 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               |
| <b>Итого за прием пищи</b>                          |              | <b>740</b>   | <b>27,975</b>        | <b>26,552</b> | <b>107,765</b> | <b>782,31</b>           |                         |
| <b>ВТОРНИК</b>                                      |              |              |                      |               |                |                         |                         |
| <b>Обед</b>                                         |              |              |                      |               |                |                         |                         |
| 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               |
| 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               |
| <b>Итого за прием пищи</b>                          |              | <b>700</b>   | <b>23,53</b>         | <b>18,81</b>  | <b>112,67</b>  | <b>725,37</b>           |                         |
| <b>СРЕДА</b>                                        |              |              |                      |               |                |                         |                         |
| <b>Обед</b>                                         |              |              |                      |               |                |                         |                         |
| 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               |
| <b>Итого за прием пищи</b>                          |              | <b>700</b>   | <b>28,95</b>         | <b>19,77</b>  | <b>100,71</b>  | <b>682,64</b>           |                         |

| ЧЕТВЕРГ                                                 |     |        |        |         |        |               |
|---------------------------------------------------------|-----|--------|--------|---------|--------|---------------|
| 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                                                 |     |        |        |         |        |               |
| 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                                             |     |        |        |         |        |               |
| 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                                                 |     |        |        |         |        |               |
| 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                                                   |     |        |        |         |        |               |
| 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

| 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 |
| <b>Итого за прием пищи</b>                        | <b>700</b> | <b>23,40</b> | <b>19,53</b> | <b>105,33</b> | <b>699,28</b> |           |

# ПЯТНИЦА

| Обед                                                   |            |              |              |               |               |               |
|--------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Салат из капусты квашеной                              | 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     |
| <b>Итого за прием пищи</b>                             | <b>740</b> | <b>30,56</b> | <b>28,72</b> | <b>112,48</b> | <b>832,87</b> |               |

|                                                                             |             |                 |                 |                 |                 |  |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|--|
| <b>итого за обед</b>                                                        | <b>7240</b> | <b>274,9258</b> | <b>235,9692</b> | <b>1106,708</b> | <b>7652,594</b> |  |
| <b>среднее значение за обед</b>                                             | <b>725</b>  | <b>24,50</b>    | <b>21,80</b>    | <b>106,10</b>   | <b>730,00</b>   |  |
| <b>Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (обед 30-35% +5%))</b> |             | <b>31,80</b>    | <b>27,50</b>    | <b>31,60</b>    | <b>31,00</b>    |  |

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.
- 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".