

Согласовано
Директор
МБОУ СОШ № 12 г. Шахты



И.И. Косолапов
"01" 09 2026г.

Утверждаю:
ИП Косолапов М.А.



2026г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий в 5-11 классов (в 1-ю смену - завтраки), в т.ч. для обучающихся с ОВЗ (в 1-ю смену - завтрак и обед, во 2-ю смену - обед и полдник) в МБОУ СОШ № 12 на 2026-2027 учебный 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	250	6,97	12,19	48,14	330,69	181/2017м
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,94	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
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,95	159	424/2017м
	Итого за прием пищи	550	14,05	26,10	104,58	710,72	
	Обед						
	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
	Борщ с капустой и картофелем	250	5,55	7,04	11,63	132,04	82/2017м
	Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/40	100	7,90	8,10	8,93	139,98	279/331/2017м
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00	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	870	29,122	29,866	121,971	873,344	
	Полдник						
	Пирожок с картофелем	90	5,67	3,28	36,84	198,8	406/2017м
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
	Фрукты (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017м
	Итого за прием пищи	450	7,15	3,76	68,8	336,4	
ВТОРНИК							
	ЗАВТРАК						
	Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/40	100	7,90	8,10	8,93	139,98	279/331/2017м
	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304/2017м
	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,03	8,47	85,70	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	600	17,38	19,99	94,47	628,31	
	Обед						
	Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,7	76	67/2017м
	Суп картофельный (с горохом)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
	Итого за прием пищи	800	22,76	19,64	125,32	783,67	
	Полдник						
	Булочка Веснушка	100	7,8	6,11	47,8	278	429/2017м
	Чай с лимоном	180	0,26	0,01	15,26	56,99	376/2017м
	Печенье	70	2,66	2,38	14,06	88,35	
	Итого за прием пищи	350	10,72	8,5	77,12	423,34	

СРЕДА						
ЗАВТРАК						
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,60	229/2012м
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312/2017м
Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,01	8,26	92,80	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	600	24,86	21,19	80,52	614,05	
Обед						
Капуста тушеная	100	1,32	3,40	6,84	63,24	139/2012м
Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	115,75	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
Итого за прием пищи	800	27,36	20,24	111,64	763,34	
Полдник						
Ватрушка с творогом	90	10,71	6,84	36,45	252,54	410/2017м
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	п.т.
Фрукты (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017м
Итого за прием пищи	440	16,99	12,32	57,81	412,34	
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)	200	0,74	0,32	37,70	159,00	358/2017м
Фрукты (яблоко)	120	0,6	0,6	14,7	52,8	338/2017м
Итого за прием пищи	550	17,34	14,73	80,92	519,13	
Обед						
Овощи сезонные (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/71/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,02	6,18	9,87	112,18	88/2017м
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом) 60/40	100	10,96	8,55	14,11	177,58	267К/330М
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00	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	870	33,14	26,31	121,73	845,69	
Полдник						
Булочка Домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	424/2017м
Сыр порционными	10	2,32	2,95	0	36	15/2017м
Чай с лимоном	200	0,26	0,01	15,26	63,32	377/2017м
Зефир	40	0,04	0,04	34	128	
Итого за прием пищи	350	9,9	15,52	93,18	545,32	
ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
Гуляш (50/50)	100	18,89	19,32	4,00	265,56	260/2017м
Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	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	600	30,02	28,85	82,69	710,97	
Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	53/2017м
Суп картофельный (с рисом)	250	5,71	6,70	12,66	133,88	138/2004л
Котлеты рубленные из птицы (со сметанным соусом) 60/40	100	12,20	13,87	9,13	210,98	294/330/2017м
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
Итого за прием пищи	880	29,37	31,95	136,06	951,89	
Полдник						
Пирожок с капустой	100	9,6	13,8	26,9	270	420/2017м
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,17	2,68	15,93	101,00	379/2017м

Мармелад	30	0,6	0,1	10,12	39,5	
Итого за прием пищи	330	13,37	16,58	52,95	410,5	
2-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Каша молочная Дружба	250	6,10	7,07	53,00	295,12	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)	120	0,6	0,6	14,7	52,8	338/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Итого за прием пищи	600	12,36	12,023	100,56	532,8	
Обед						
Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
Суп картофельный с клёпками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	154м/2016
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/40	100	7,90	8,10	8,93	139,98	279/331/2017м
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00	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	870	27,13	27,42	129,14	885,56	
Полдник						
Пирожок с повидлом	100	5,76	2,34	55,56	268	406/2017м
Чай с лимоном	200	0,26	0,01	15,26	63,3	377/2017м
Фрукты (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53	338/2017м
Итого за прием пищи	420	6,5	2,83	82,58	384,3	
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
Котлеты рубленные из птицы (со сметанным соусом) 60/40	100	12,20	13,87	9,13	210,98	294/330/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	309/2017м
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	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	600	23,73	24,27	88,84	671,03	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	67/2017м
Рассольник ленинградский	250	2,40	6,43	16,53	133,28	96/2017м
Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом) 60/40	100	8,70	8,26	12,08	157,32	239/331/2017м
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	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	870	21,66	26,33	138,33	877,74	
Полдник						
Булочка Плюшка	100	7,28	12,52	43,92	318	430/2017м
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	п.т.
Печенье	60	0,77	0,13	12,95	50,56	п.т.
Итого за прием пищи	360	13,85	17,65	66,47	475,56	
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.т.
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Фрукты (яблоко)	120	0,6	0,6	14,7	52,8	338/2017м
Итого за прием пищи	530	12,41	20,53	86,21	572,99	
Обед						
Салат из моркови с изюмом	100	1,26	8,45	22,28	170,18	66/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,02	5,82	9,20	117,65	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
Итого за прием пищи	800	31,75	25,57	124,66	872,18	
Полдник						
Пирожок с картофелем	90	5,67	3,28	36,84	199	п.т.

Какао с молоком	180	3,29	2,87	14,24	96,1	54-3гн2022н
Пряник	40	2,65	2,38	14,06	88,35	п.т.
Итого за прием пищи	310	11,62	8,53	65,14	383,45	
четверг						
ЗАВТРАК						
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/40	100	7,90	8,10	8,93	139,98	279/331/2017м
Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	67/2017м
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,95	10,74	44,84	315,00	302/2017м
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	600	22,50	23,74	94,33	679,83	
Обед						
Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,01	8,26	92,80	52/2017м
Суп картофельный (с макаронными изделиями)	250	3,20	4,10	22,65	140,30	103/2017м
Рагу из птицы	200	12,30	9,80	19,40	222,00	289/2017м
Кисель из сока (с витамином С)	200	0,74	0,32	37,70	159,00	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 за прием пищи	810	21,92	20,85	117,21	754,08	
Полдник						
Ватрушка с творогом	80	10,24	6,08	32,4	224	410/2017м
Сок фруктовый	180	1	0	20,2	84,8	389/2017м
Фрукты (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017м
Итого за прием пищи	380	11,72	6,56	64,36	361,6	
ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
Каша пшенная молочная	250	9,37	10,41	53,95	337,50	182/2017м
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0	63	209/2012м
Икра кабачковая	100	1,63	1,60	10,27	104,00	101/2004л
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Какао с молоком	180	3,36	3,18	15,82	105,74	382/2017м
Итого за прием пищи	610	22,62	20,19	99,36	704,24	
Обед						
Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,03	8,47	85,70	47/2017м
Борщ с картофелем и фасолью	250	6,80	7,04	11,63	137,04	84/2017м
Котлеты рубленные из птицы (со сметанным соусом) 60/40	100	12,20	13,87	9,13	210,98	294/330/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
Итого за прием пищи	880	32,62	32,62	131,54	952,36	
Полдник						
Булочка Веснушка	90	7,02	5,5	43,02	250,2	429/2017м
Молоко кипяченое	180	5,8	5	9,6	107	п.т.
Зефир	40	0,6	0,6	14,7	66,6	338/2017м
Итого за прием пищи	310	13,42	11,1	67,32	423,8	
Итого по меню:	18000	608,06	618,08	2886,75	19598,27	
в т.ч. итого за завтрак	5835	201,09	221,02	927,65	6559,44	
среднее значение за завтрак	583,5	20,11	22,10	92,77	655,94	
итого за обед	8350	279,44	277,17	1228,80	8605,19	
среднее значение за обед	835	27,94	27,72	122,88	860,52	
итого за полдник	3700	115,24	103,35	695,73	4156,61	
среднее значение за полдник	370	11,524	10,335	69,573	415,661	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии		90	92	383	1969	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% + обед 30-35% + полдник 10-15%) в среднем 60-75%)		62	62	283	2720	

Примерное меню сформировано в соответствии с единым региональным Примерным двухнедельным меню, согласованным Минобразованием Ростовской области с Управлением Роспотребнадзора по Ростовской области 01.10.2020, с учетом корректировки от 27.01.2021 и от 24.08.2021. для обучающихся возрастной категории 12 лет и старше (5-11 классов)

Использованная литература:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

И. Могильного и В.А. Тутельяна, - М.:Делфи

ма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей,

ринт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян

Безвредности для человека факторов среды