

Согласовано
Директор
МБОУ СОШ № 12 г. Шахты

МБОУ СОШ № 12 г. Шахты

01. 09 2026г.

Утверждаю:
ИП Косолапов М.А.



Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся из многодетных семей в 5-11 классов (в 1-ю смену - завтрак, во 2-ю смену - обед) в МБОУ СОШ № 12 на 2026 год

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
			б	ж	у		
1-я неделя		грамм	б	ж	у		
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	
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	5,09	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	
СРЕДА							
	ЗАВТРАК						
	Рыба, тушенная 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 (курм)	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	

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК						
Ланчвик	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 соев (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 посезонно (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	

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	

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 клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	154к/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	
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	
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	
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	9,96	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 свежей 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	
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	
Итого по меню:		18030	608,0579	618,0808	2886,7469	19598,2722
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	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся		90	92	383	1969	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% + обед 30-35% +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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.
- Сборник рецептов 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".