

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 37 г. Шахты



В.Д. Панчук

2026г.

Утверждаю:

ИП Косолапов М.А.



М.А. Косолапов

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 № 37 на 2-е полугодие 2025-2026  
учебного года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
	грамм	6	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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>9,45</b>	<b>17,88</b>	<b>83,26</b>	<b>532,29</b>	

### 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
<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>26,61</b>	<b>37,02</b>	<b>122,93</b>	<b>928,67</b>	

## 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 свежей капусты	60	1,02	1,02	5,00	51,00	45/2017м

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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>538</b>	<b>16,92</b>	<b>28,64</b>	<b>96,85</b>	<b>715,49</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>700</b>	<b>21,11</b>	<b>18,98</b>	<b>112,99</b>	<b>729,24</b>	

### 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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>570</b>	<b>26,50</b>	<b>21,03</b>	<b>92,61</b>	<b>667,48</b>	

#### 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
<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**

**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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>560</b>	<b>17,27</b>	<b>14,7</b>	<b>77,22</b>	<b>516,48</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезонно (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017м
Цы 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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>740</b>	<b>28,68</b>	<b>24,37</b>	<b>108,66</b>	<b>768,60</b>	

**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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>26,42</b>	<b>24,21</b>	<b>99,05</b>	<b>721,15</b>	

**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	0,63	0,08	28,81	119,52	349/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,15	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>29,52</b>	<b>26,24</b>	<b>--</b>	<b>--</b>	

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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>580</b>	<b>11,14</b>	<b>10,61</b>	<b>89,96</b>	<b>486,85</b>	

## 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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>740</b>	<b>24,56</b>	<b>24,93</b>	<b>113,29</b>	<b>784,90</b>	

## 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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>540</b>	<b>21,36</b>	<b>20,73</b>	<b>93,45</b>	<b>654,61</b>	

## 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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>740</b>	<b>20,60</b>	<b>22,99</b>	<b>122,22</b>	<b>786,31</b>	

**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 (яблока)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>585</b>	<b>17,48</b>	<b>22,97</b>	<b>108,98</b>	<b>718,07</b>	

**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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>700</b>	<b>29,30</b>	<b>23,18</b>	<b>108,41</b>	<b>778,05</b>	

**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 09	0 ез	55	

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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>700</b>	<b>21,33</b>	<b>19,80</b>	<b>91,22</b>	<b>635,05</b>	

### ПЯТНИЦА

#### ЗАВТРАК

Каша пшеничная 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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>560</b>	<b>20,29</b>	<b>18,00</b>	<b>98,45</b>	<b>665,59</b>	

#### Обед

Салат из капусты квашеной	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 смесанным 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>28,80</b>	<b>28,90</b>	<b>112,71</b>	<b>826,53</b>	

<b>итого за завтрак</b>	<b>5571,00</b>	<b>187,48</b>	<b>200,0942</b>	<b>932,25</b>	<b>6330,54</b>	
<b>среднее значение за завтрак</b>	<b>557,1</b>	<b>18,75</b>	<b>20,01</b>	<b>93,23</b>	<b>633,05</b>	

<i>наполнение (от суточной потребности) % (при норме питания 20-25% +-5%)</i>		24,4	25,3	28,3	27,2	
<i>итого за обед</i>	<b>7200,00</b>	<b>259,45</b>	<b>256,28</b>	<b>1090,87</b>	<b>7722,63</b>	
<i>преднедее значение за обед</i>	720	25,95	25,63	109,00	772,00	
<i>наполнение (от суточной потребности) % (при норме (ред 10-35% +-5%)</i>		33,70	32,40	32,50	32,85	
<i>потребность (суточная) в пищевых веществах, калории для обучающихся</i>		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. Лашиной. - 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 блод 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".