

Согласовано:

## Директор

МБОУ СОШ



В.Д. Панчук

декабрь 2026г.

Утверждаю:

ИП Косолапов М.А.



М.А. Косолапов

шапов

2026г.

## Примерное 2- х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий 5-11 классов (в 1-ю смену-завтраки), в т.ч. для обучающихся с ОВЗ (в 1-ю смену - завтрак и обед ) в МБОУ СОШ № 37 на второе полугодие 2025 -2026 учебного года

|  | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые (г)<br>вещества |   |   | Энергети<br>ческая<br>ценность | № рецептуры<br>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 |
| <b>Итого за прием пищи</b>             | <b>550</b> | <b>14,05</b> | <b>26,10</b> | <b>104,58</b> | <b>710,72</b> |           |

#### Обед

|   |            |              |              |               |                |               |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| Салат из свежей капусты                       | 100        | 1,31         | 3,25         | 6,47          | 60,40          | 45/2017м      |
| Борц с капустой и картофелем                  | 250        | 5,55         | 7,04         | 11,63         | 132,04         | 82/2017м      |
| Биточки (со сметанным с томатом соусом )60/40 | 100        | 8,50         | 19,32        | 10,99         | 253,78         | 268/331/2017м |
| Каша гречневая рассыпчатая                    | 180        | 9,96         | 10,74        | 44,84         | 315,00         | 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>870</b> | <b>30,27</b> | <b>41,26</b> | <b>137,12</b> | <b>1044,35</b> |               |

### ВТОРНИК

#### ЗАВТРАК

|  |     |      |       |       |        |               |
|--|-----|------|-------|-------|--------|---------------|
| Шницель мясной (со сметанным соусом) 60/40 | 100 | 8,50 | 19,32 | 10,99 | 253,78 | 268/330/2017м |
| Рис отварной                               | 180 | 4,38 | 6,45  | 44,02 | 251,64 | 304/2017м     |
| Салат из квашенной 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 |
| <b>Итого за прием пищи</b> | <b>600</b> | <b>17,98</b> | <b>31,21</b> | <b>96,53</b> | <b>742,11</b> |           |

|   |            |              |              |               |               |           |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|
| <b>Обед</b>                                 |            |              |              |               |               |           |
| 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 |
| <b>Итого за прием пищи</b>                  | <b>800</b> | <b>22,76</b> | <b>19,64</b> | <b>125,32</b> | <b>783,67</b> |           |

### СРЕДА

#### ЗАВТРАК

|  |            |              |              |              |               |               |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Рыба, тушенная в томате с овощами      | 100        | 16,50        | 8,90         | 7,50         | 176,60        | 268/330/2017м |
| Картофельное пюре                      | 180        | 3,68         | 5,76         | 24,53        | 164,70        | 304/2017м     |
| 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         | 701/2010м     |
| Хлеб пшеничный                         | 40         | 3,16         | 0,40         | 19,32        | 94,00         | 377/2017м     |
| <b>Итого за прием пищи</b>             | <b>600</b> | <b>24,86</b> | <b>21,19</b> | <b>80,52</b> | <b>614,05</b> |               |

#### 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         |              | 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 |
| <b>Итого за прием пищи</b>      | <b>800</b> | <b>27,36</b> | <b>20,13</b> | <b>111,64</b> | <b>763,34</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) | 200        | 0,74         | 0,32         | 37,70        | 159,00        | 358/2017м |
| Фрукты (яблоко)                | 120        | 0,48         | 0,48         | 11,76        | 52,8          | 338/2017м |
| <b>Итого за прием пищи</b>     | <b>550</b> | <b>17,22</b> | <b>14,61</b> | <b>77,98</b> | <b>519,13</b> |           |

**Обед**

|  |            |              |              |               |               |             |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| Овощи посезонно (огурец)                               | 100        | 0,80         | 0,10         | 2,80          | 15,00         | 70/71/2017м |
| Ци 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   |
| <b>Итого за прием пищи</b>                             | <b>870</b> | <b>33,14</b> | <b>26,31</b> | <b>121,73</b> | <b>845,69</b> |             |
| <b>Полдник</b>   |            |              |              |               |               |             |

**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 |
| <b>Итого за прием пищи</b>           | <b>600</b> | <b>30,02</b> | <b>28,85</b> | <b>82,69</b> | <b>710,97</b> |           |

**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 |
| Жаркос 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                        | 30         | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97         | 702/2010м |
| <b>Итого за прием пищи</b>                  | <b>800</b> | <b>31,45</b> | <b>37,23</b> | <b>108,91</b> | <b>899,27</b> |           |

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        | 0,48         | 0,48          | 11,76        | 52,8         | 338/2017м |
| Чай с сахаром              | 180        | 0,18         | 0,00          | 13,54        | 54,85        | 376/2017м |
| <b>Итого за прием пищи</b> | <b>600</b> | <b>12,24</b> | <b>11,903</b> | <b>97,62</b> | <b>532,8</b> |           |

### Обед

|   |            |              |              |               |               |               |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Салат из свежей капусты                             | 100        | 1,31         | 3,25         | 6,47          | 60,40         | 45/2017м      |
| Суп картофельный с клёцками                         | 250        | 3,56         | 4,59         | 18,79         | 144,25        | 41/2010м      |
| 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     |
| <b>Итого за прием пищи</b>                          | <b>870</b> | <b>27,13</b> | <b>27,42</b> | <b>129,14</b> | <b>885,56</b> |               |

## ВТОРНИК

### ЗАВТРАК

|  |            |              |              |              |               |               |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Котлеты рубленые 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     |
| <b>Итого за прием пищи</b>                           | <b>600</b> | <b>23,73</b> | <b>24,27</b> | <b>88,84</b> | <b>671,03</b> |               |

### 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     |
| <b>Итого за прием пищи</b>                         | <b>870</b> | <b>21,66</b> | <b>26,33</b> | <b>138,33</b> | <b>877,74</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 (яблоко)              | 120        | 0,48         | 0,48         | 11,76         | 52,8          | 338/2017м  |
| <b>Итого за прием пищи</b>   | <b>555</b> | <b>17,36</b> | <b>22,85</b> | <b>106,04</b> | <b>704,87</b> |            |

### 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  |
|                                   | 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 |
| <b>Итого за прием пищи</b>      | <b>800</b> | <b>31,75</b> | <b>25,57</b> | <b>124,66</b> | <b>872,18</b> |           |

**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     |
| <b>Итого за прием пищи</b>                          | <b>600</b> | <b>22,50</b> | <b>23,74</b> | <b>94,33</b> | <b>679,83</b> |               |

**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 |
| 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                       | 30         | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97         | 702/2010м |
| <b>Итого за прием пищи</b>                 | <b>800</b> | <b>21,86</b> | <b>20,76</b> | <b>105,36</b> | <b>704,02</b> |           |

**ПЯТНИЦА**

**ЗАВТРАК**

|                         |     |       |       |       |        |           |
|-------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----------|
| Каша пшеничная молочная | 250 | 10,00 | 11,04 | 49,70 | 339,00 | 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  | 10,27 | -      | -         |

|  |              |                 |                 |                  |                   |               |
|--|--------------|-----------------|-----------------|------------------|-------------------|---------------|
| Чай с лимоном  | 180          | 0,24            | 0,01            | 13,73            | 56,99             | 377/2017м     |
| <b>Итого за прием пищи</b>   | <b>610</b>   | <b>20,13</b>    | <b>17,65</b>    | <b>93,02</b>     | <b>656,99</b>     |               |
| <b>Обед</b>  |              |                 |                 |                  |                   |               |
| 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 рубленые 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   | 20           | 1,12            | 0,22            | 9,88             | 45,98             | 702/2010м     |
| <b>Итого за прием пищи</b>   | <b>870</b>   | <b>32,06</b>    | <b>32,51</b>    | <b>126,60</b>    | <b>929,37</b>     |               |
| <b>Итого по меню:</b>  | <b>14215</b> | <b>479,5231</b> | <b>499,5336</b> | <b>2150,9409</b> | <b>15147,6422</b> |               |
| итого за завтрак   | 5865         | 200,08          | 222,37          | 922,14           | 6542,46           |               |
| среднее значение за завтрак  | 586,5        | 20,01           | 22,24           | 92,21            | 654,25            |               |
| 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 (суммарная) в пищевых веществах, энергии<br>учащихся                                     |              | 90              | 92              | 383              | 2720              |               |
| излияние (от суммарной потребности) % (при норме<br>ран 20-25% + обед 30-35% ) в среднем 50-60% +-5% |              | 62              | 62              | 283              | 1520              |               |

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  
учеников до 18 лет и старше (5-11 классов)

Источник литература:

Рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общебразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. -  
М.: Хлебпролитформ. 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 принг, 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".