

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 37 г. Шахты



В.Д. Панчук

11 января 2026г.

Утверждаю:

И.П. Косолапов М.А.



М.А. Косолапов

2026г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации питания детей участников СВО, обучающихся
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 | 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 |
| | 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 |
| | | 870 | 30,27 | 41,26 | 137,12 | 1044,35 | |

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 |
| Итого за прием пищи | 600 | 17,98 | 31,21 | 96,53 | 742,11 | |

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, тушеная 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 |
| 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 | | 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 | 20,13 | 111,64 | 763,34 | |

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 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 52,8 | 338/2017м |
| Итого за прием пищи | 550 | 17,22 | 14,61 | 77,98 | 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 | |
| Полдник | | | | | | |

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 |
| Жаркое 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 |
| Итого за прием пищи | 800 | 31,45 | 37,23 | 108,91 | 899,27 | |

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 |
| Итого за прием пищи | 600 | 12,24 | 11,903 | 97,62 | 532,8 | |

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 |
| Гёфтели (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 |
| 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 |
| Итого за прием пищи | 555 | 17,36 | 22,85 | 106,04 | 704,87 | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----------|
| 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 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 |
| Итого за прием пищи | 800 | 21,86 | 20,76 | 105,36 | 704,02 | |

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 | 19,32 | 94,00 | 701/2010м |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|-----------------|-----------------|------------------|-------------------|---------------|
| | Чай с лимоном | 180 | 0,24 | 0,01 | 13,73 | 56,99 | 377/2017м |
| Итого за прием пищи | | 610 | 20,13 | 17,65 | 93,02 | 656,99 | |
| | Обед | | | | | | |
| | Салат из квашенной 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 |
| Итого за прием пищи | | 870 | 32,06 | 32,51 | 126,60 | 929,37 | |
| Итого по меню: | | 14215 | 479,5231 | 499,5336 | 2150,9409 | 15147,6422 | |
| в т.ч. | итого за завтрак | 5865 | 200,08 | 222,37 | 922,14 | 6542,46 | |
| | <i>среднее значение за завтрак</i> | <i>586,5</i> | <i>20,01</i> | <i>22,24</i> | <i>92,21</i> | <i>654,25</i> | |
| | итого за обед | 8350 | 279,44 | 277,17 | 1228,80 | 8605,19 | |
| | <i>среднее значение за обед</i> | <i>835</i> | <i>27,94</i> | <i>27,72</i> | <i>122,88</i> | <i>860,52</i> | |
| Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся | | | 90 | 92 | 383 | 2720 | |
| Выполнение (от суточной потребности) % (при норме завтрак 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 обучающихся возрастной категории 12 лет и старше (5-11 классов)

использованная литература:

Журнал рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Паппиной

М.: Хлебпродинформ, 2004. - 64 с.

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".