

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 26



Овчинникова В.М.

2026г.

Утверждаю:

ИП Лукьянов И.В.



Игорь

Владимирович

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 № _____ 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, 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 тушенная	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 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
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 порциями	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 рубленые 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 клёцками	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	
	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	2,66	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	9,96	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
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 пшеничная 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	
<i>среднее значение за завтрак</i>	<i>583,5</i>	<i>20,11</i>	<i>22,10</i>	<i>92,77</i>	<i>655,94</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>	
итого за полдник	3700	115,24	103,35	695,73	4156,61	
<i>среднее значение за полдник</i>	<i>370</i>	<i>11,524</i>	<i>10,335</i>	<i>69,573</i>	<i>415,661</i>	
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.

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".