

Сектор МБОУ ООШ №44 г. Шахты
Ибрагимов



2026 г.

Утверждаю:

ИИ Косолапов М.А.



Косолапов М.А.

2026 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации бесплатного горячего питания обучающихся детей 1-4 кл (завтрак),
в т.ч. обучающихся детей 1-4 кл с ОВЗ (обед)
получающих начальное общее образование в городе Шахты
на 2026 год

Прием пищи,	блюда	наименование	Масса порции грамм	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
				б	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
	Итого за прием пищи		550	9,45	17,88	83,26	532,29	
Обед								
	Салат из свежей капусты		60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017М
	Борщ с капустой и картофелем	185/15	200	7,38	7,62	8,37	131,66	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
	Итого:		740	29,067	36,82	122,71	941,93	

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 капусты квашенной		60	1,02	3,02	5,08	51,42	47/2017М
	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
	Итого за прием пищи		538	16,92	28,64	96,85	715,49	
Обед								
	Винегрет овощной		60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017М
	Суп картофельный (с горохом)	185/15	200	7,34	6,35	11,91	143,34	102/2017М
	Макаронные 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
	Итого за прием пищи		700	23,53	18,81	112,67	725,37	

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			
Итого за прием пищи	570	26,50	21,03	92,61	667,48				
Обед									
Капуста тушенная	60	0,79	2,04	4,10	37,94	139/2012М			
Суп-лапша домашняя 185/15	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			
Итого за прием пищи	700	28,95	19,77	100,71	682,64				

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК									
Лопшевник	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			
Итого за прием пищи	560	17,27	14,70	77,22	516,48				
Обед									
Овощи посезонно (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017М			
Щи из свежей капусты с картофелем 185/15	200	8,45	6,74	6,62	121,31	88/2017М			
Оладьи из пчени 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			
Итого за прием пищи	740	31,50	24,19	108,49	778,57				

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			
Итого за прием пищи	550	26,42	24,21	99,05	721,15				
Обед									
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53/2017м			
Суп картофельный (с рисом) 185/15	200	7,50	7,37	9,11	96,30	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	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м			
Итого за прием пищи	700	32,026	36,141	97,51	809,54				
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			
Итого за прием пищи	580	11,14	10,61	89,96	486,85				
Обед									
Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м			
Суп картофельный с клецками 185/15	200	5,95	5,85	13,53	140,46	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			
Итого за прием пищи	740	26,545	24,782	112,925	791,11				

ВТОРНИК

ЗАВТРАК		90	10,98	12,48	8,22	189,88	294/330/2017М
Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом) 60/30		150	5,4	4,9	32,8	196,8	309/2017М
Макаронные изделия отварные с маслом		60	0,99	2,47	4,38	43,74	53/2017М
Салат из свеклы с зеленым горошком		40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М
Хлеб пшеничный		20	1,18	0,94	30,00	146,40	
Пряник		180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017М
Чай с лимоном		540	21,95	21,20	108,45	727,81	
Итого за прием пищи							
Обед							
Винегрет овощной		60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017М
Рассольник ленинградский 185/15		200	5,12	7,17	11,90	132,55	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
Итого за прием пищи		740	22,31	22,80	121,90	782,74	

СРЕДА

ЗАВТРАК		200	11,06	15,92	57,1 <th>422</th> <th>188/2010 М</th>	422	188/2010 М
Запеканка рисовая с творогом		35	1,75	2,91	19,60	112,58	327/2017М
Соус молочный сладкий		200	4,07	3,54	17,58	117,49	382/2017М
Какао с молоком		150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017М
Фрукты (яблоко)		585	17,48	22,97	108,98	718,07	
Итого за прием пищи							
Обед							
Салат из моркови с изюмом		60	0,75	5,07	13,37	102,11	66/2017М
Щи из свежей капусты с картофелем 185/15		200	8,45	6,74	6,62	121,31	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
Итого за прием пищи		700	32,12	23,00	108,23	784,78	

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	1,98	9,54	69,6	п.т				
Итого за прием пищи	538	20,65	21,32	92,43	652,53					
Обед										
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52/2017м				
Суп картофельный (с макаронными изделиями) 185/15	200	5,69	5,50	16,31	137,62	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				
Итого за прием пищи	700	23,23	19,65	90,78	641,23					

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК										
Каша пшеничная молочная	200	8,00	8,83	39,76	271,20	182/2017м				
Яйцо вареное	50	6,3	5,3	0	77,5	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				
Итого за прием пищи	570	21,49	18,70	98,45	680,09					
Обед										
Салат из капусты квашенной	60	1,02	3,02	5,08	51,42	47/2017м				
Борщ с картофелем и фасолью 185/15	200	8,28	7,62	8,37	135,27	84/2017м				
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				
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	740	30,56	28,72	112,48	832,87					

в т	итого за завтрак	5581	189,27	201,2642	947,25	6418,24
	среднее значение за завтрак	558,1	18,93	20,13	94,73	641,82
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% +-5%))						
	итого за обед	7200	279,8278	254,6772	1088,393	7770,784
	среднее значение за обед	725	24,50	21,80	106,10	730,00
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (обед 30-35% +-5%))						
	Выполнение (от суточной потребности) % (полдника 10-15% +-5%)		31,80	27,50	31,60	31,00
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся						
			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 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".