



Директор МБОУ СОШ №44 г. Шахты  
Ибрагимов  
2026 г.

Утверждаю:  
ИП Косолапов М.А.



Косолапов М.А.  
2026

### ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации бесплатного горячего питания обучающихся детей 5-11 кл (завтрак)  
в т.ч. инвалидов, детей участников СВО, из многодетных семей,  
получающих среднее общее образование в городе Шахты  
на 2026 год

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
		б	ж	у		
<b>1-я неделя</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
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>	

**ВТОРНИК**

<b>ЗАВТРАК</b>						
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>	

**СРЕДА**

<b>ЗАВТРАК</b>						
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 свежлы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	47/2017м
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>560</b>	<b>24,30</b>	<b>18,79</b>	<b>77,21</b>	<b>576,93</b>	

**ЧЕТВЕРГ**

<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>17,34</b>	<b>14,73</b>	<b>80,92</b>	<b>519,13</b>	

**ПЯТНИЦА**

<b>ЗАВТРАК</b>									
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>				

**2-я неделя**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

<b>ЗАВТРАК</b>									
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			
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>12,36</b>	<b>12,023</b>	<b>100,56</b>	<b>532,8</b>				

**ВТОРНИК**

<b>ЗАВТРАК</b>									
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 свежкы 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>				

**СРЕДА**

<b>ЗАВТРАК</b>									
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	0,6	0,6	14,7	52,8	338/2017м			
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>555</b>	<b>17,48</b>	<b>22,97</b>	<b>108,98</b>	<b>704,87</b>				

**ЧЕТВЕРГ**

<b>ЗАВТРАК</b>									
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>				

**ПЯТНИЦА**

<b>ЗАВТРАК</b>									
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			
<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>в т.ч.</b>	<b>итого за завтрак</b>	<b>5825</b>	<b>199,89</b>	<b>220,32</b>	<b>927,65</b>	<b>6505,34</b>			
	<b>среднее значение за завтрак</b>	<b>582,5</b>	<b>19,99</b>	<b>22,03</b>	<b>92,77</b>	<b>650,53</b>			
<b>Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся</b>									
		<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>1969</b>				

**Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% + обед 30-35% +10-15%) в среднем 60-75%**

**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".