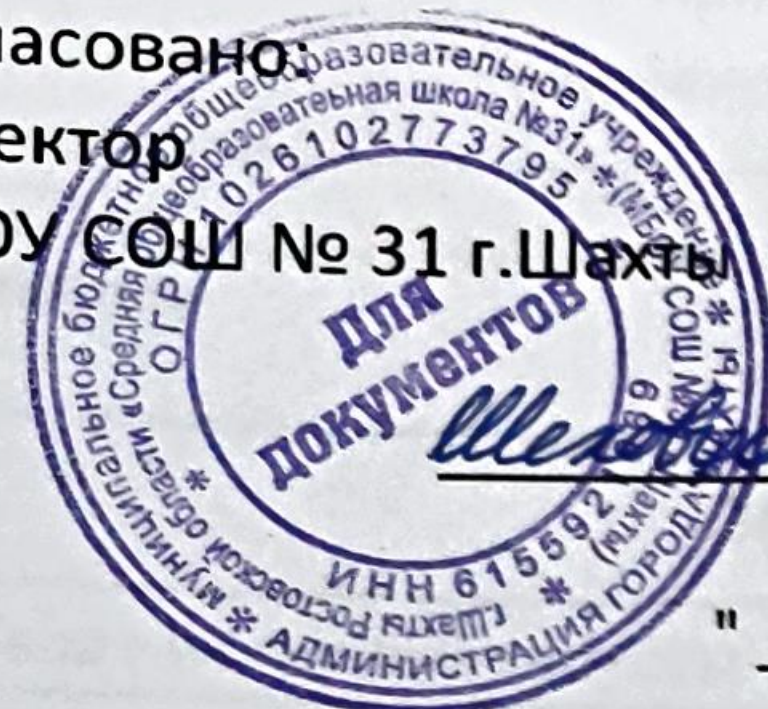


Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 31 г. Шахты



М.И.Шеховцова

" 1 " сентября 2026г.

Утверждаю:
ИП Косолапов М.А.



М.А. Косолапов

" 1 " сентября 2026г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся с ОВЗ в 1-4 классах в МБОУ СОШ №31 на
2026 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

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
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/30	90	7,11	7,29	8,04	125,98	268/330/2017м
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	27,98	26,55	107,77	782,31	

ВТОРНИК

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
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	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

Обед

Капуста тушеная	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

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 печени 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

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
Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	304/2017м
Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)60/30	90	10,98	12,48	8,22	189,88	294/330/2017м
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	28,05	27,82	116,22	792,92	

ПОНЕДЕЛЬНИК

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

Тфтели (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

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
Тфтели 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

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

Обед						
Тфтели (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/30	90	7,11	7,29	8,04	125,98	279/331/2017м

Винегрет овощной	150	8,30	8,95	37,37	262,50	302/2017м
Чай с сахаром	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
Хлеб пшеничный	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Итого за прием пищи	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Обед	520	19,53	19,34	82,89	582,93	
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
Кисель из сока (с витамином С)	180	0,29	0,00	35,46	144,00	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	23,40	19,53	105,33	699,28	

ПЯТНИЦА

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 рубленные 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	

Итого за обед	7240	274,93	235,97	1106,71	7652,59	
среднее значение за обед	720	25,95	25,63	109,00	772,20	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (обед 30-35% +5%))		33,70	32,44	32,53	32,85	

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".

