

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 38 г.Шахты

ФИО Куракова И.А.

" 01 "

ноября

2025г.



Утверждаю:

И.П. Проскурина С.В.

ФИО Проскурина С.В.

" 01 "

ноября

2025г.

### Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся из многодетных семей 5-11 классов в  
МБОУ СОШ № 38 г.Шахты на 1-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 лимоном	200	0,26	0,01	15,25	63,32	377/2017м
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>14,11</b>	<b>26,10</b>	<b>104,79</b>	<b>713,10</b>	

### ВТОРНИК

#### ЗАВТРАК

Омлет с запеченным картофелем	200	14,20	11,36	21,09	466,60	213/2017м
Икра кабачковая	100	1,63	1,60	10,27	104,00	101/2004л
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,17	2,68	15,93	100,60	379/2017м
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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>580</b>	<b>24,97</b>	<b>19,247</b>	<b>86,09</b>	<b>883,2</b>	

### СРЕДА

#### ЗАВТРАК

Шницель мясной (со сметанным соусом) 60/40	100	8,50	19,32	10,99	253,78	268/330/2017м
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312/2017м
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	80	1,12	4,80	6,60	74,24	52/2017м
Кукуруза консервированная	20	0,62	0,04	1,30	8,00	29/206к

Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>17,2574</b>	<b>30,3218</b>	<b>76,2768</b>	<b>649,57</b>	

#### ЧЕТВЕРГ

##### ЗАВТРАК

Запеканка творожная с морковью	185	17,91	11,34	32,19	307,71	224/2017м
Сметана	15	0,38	3,00	0,51	30,90	п,т,
Какао с молоком	200	4,06	3,54	17,57	118,60	382/2017м
Сыр порциями	12	2,54	3,54	0,00	43,20	15/2017м
Фрукты (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>572</b>	<b>28,53</b>	<b>22,30</b>	<b>81,35</b>	<b>647,21</b>	

#### 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
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,70	9,02	45,07	292,50	302/2017м
Чай с лимоном	200	0,26	0,01	15,26	63,32	377/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>620</b>	<b>31,32</b>	<b>32,00</b>	<b>90,12</b>	<b>775,78</b>	

#### 2-я неделя

#### ПОНЕДЕЛЬНИК

##### ЗАВТРАК

Каша молочная Дружба	250	6,10	7,07	53,00	295,12	175/2017м
Сыр порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,00	15/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Булочка Октябренок	50	6,65	1,45	21,21	120,62	427/2017м
Чай с лимоном	200	0,26	0,01	15,25	63,32	377/2017м



Итого за прием пищи	555	19,647	13,35	108,78	627,06	
---------------------	-----	--------	-------	--------	--------	--

## ВТОРНИК

### ЗАВТРАК

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
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
Какао с молоком	200	4,06	3,54	17,57	118,60	382/2017м
Итого за прием пищи	620	21,9482	22,7669	100,2825	694,4622	

## СРЕДА

### ЗАВТРАК

Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188 М
Молоко сгущенное	37	1,85	3,07	20,72	119,01	371К/2016
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Фрукты (яблоко)	120	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
Итого за прием пищи	537	13,69	19,59	106,06	661,86	

## четверг

### ЗАВТРАК

Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/332/2017м
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,70	9,02	45,07	292,50	302/2017м
Овощи посезонно (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/71/2017м
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,17	2,68	15,93	100,60	379/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи	620	28,09	23,43	86,64	687,10	

# ПЯТНИЦА

## ЗАВТРАК

котлеты руоленные 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 свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Чай с лимоном	200	0,26	0,01	15,25	63,32	377/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>620</b>	<b>23,41</b>	<b>23,40</b>	<b>89,53</b>	<b>664,86</b>	
<b>Полдник</b>						
<b>Итого по меню:</b>	<b>5874</b>	<b>222,9809</b>	<b>232,5062</b>	<b>929,916</b>	<b>7004,1917</b>	
в т.ч. <b>итого за завтрак</b>	<b>5874</b>	<b>222,98</b>	<b>232,51</b>	<b>929,92</b>	<b>7004,19</b>	
<b>среднее значение за завтрак</b>	<b>587,4</b>	<b>22,30</b>	<b>23,25</b>	<b>92,99</b>	<b>700,42</b>	
<b>итого за полдник</b>						
<b>Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% +10-15%) в среднем 30-40%)</b>		<b>22</b>	<b>23</b>	<b>93</b>	<b>700</b>	

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 27.01.20

Рецептуры с пометкой /иоп- рецептуры на основе нижеуказанных справочников, со сниженным содержанием жиров, соли, сахара.

М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2010. - 544с.

Сборник рецептур 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".