

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 38 г. Шахты

ФИО Куракова И.А.

" 12 " января 2026г.



Утверждаю:

ИП Проскурина С.В.

ФИО Проскурина С.В.

" 12 " января 2026г.



Примерное 2- х недельное меню
для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих
начальное общее образование 1-4 классов в МБОУ СОШ № 38 г.Шахты на 2-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 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	

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 квшенной	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	

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	
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)	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	
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	
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	
ВТОРНИК							
ЗАВТРАК							
	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
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53/2017м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Пряник	20	1,18	0,94	30,00	146,40	
	Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Итого за прием пищи		540	21,95	21,20	108,45	727,81	

СРЕДА

ЗАВТРАК

	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)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
Итого за прием пищи		585	17,48	22,97	108,98	718,07	

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	

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	
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%))			26	26,8	27,1	31	
	среднее значение за обед	725	24,50	21,80	106,10	730,00	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (обед 30-35% +5%))			31,80	27,50	31,60	31,00	
	среднее значение за полдник	385	12,70	11,90	73,00	443,30	
Выполнение (от суточной потребности) % (полдника 10-15% +5%)			16,4	15	21,8	18,8	
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 рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - 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".