

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 из многодетных семей 5-11 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
			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 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
Итого за прием пищи		550	14,05	26,10	104,58	710,72	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

	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
Итого за прием пищи		600	17,98	31,21	96,53	742,11	

СРЕДА

ЗАВТРАК

	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 свеклы отварной	100	1,40	6,01	8,26	92,80	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
Итого за прием пищи		600	24,86	21,19	80,52	614,05	

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)	200	0,74	0,32	37,70	159,00	358/2017м
Фрукты (яблоко)	120	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
Итого за прием пищи	550	17,34	14,73	80,92	532,33	

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
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
Итого за прием пищи	600	30,02	28,85	82,69	710,97	

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК**ЗАВТРАК**

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	66	338/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Итого за прием пищи	600	12,36	12,023	100,56	546,0	

ВТОРНИК**ЗАВТРАК**

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 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
	Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Итого за прием пищи		600	23,73	24,27	88,84	671,03	

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)	120	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
Итого за прием пищи		555	17,48	22,97	108,98	718,07	

четверг

ЗАВТРАК

	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
Итого за прием пищи		600	22,50	23,74	94,33	679,83	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

	Каша пшенная молочная	250	10,00	11,04	49,70	339,00	182/2017м
	Яйцо вареное	50	6,3	5,3	0	77,5	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
Итого за прием пищи		620	21,33	18,35	93,02	671,49	
Итого по меню:		5875	201,6409	223,4277	930,9582	6596,5565	
в т.ч.	итого за завтрак	5875	201,64	223,43	930,96	6596,56	
	<i>среднее значение за завтрак</i>	<i>587,5</i>	<i>20,16</i>	<i>22,34</i>	<i>93,10</i>	<i>659,66</i>	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся			90	92	383	1969	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% + обед 30-35% +10-15%) в среднем 60-75%)			62	62	283	2720	

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".