

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 | | |
| | | 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 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, тушенная 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 | 52,8 | 338/2017м |
| Итого за прием пищи | 550 | 17,34 | 14,73 | 80,92 | 519,13 | |

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 | 52,8 | 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 | 532,8 | |

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 | 52,8 | 338/2017м |
| Итого за прием пищи | 555 | 17,48 | 22,97 | 108,98 | 704,87 | |

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 | 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 |
| Итого за прием пищи | | 610 | 20,13 | 17,65 | 93,02 | 656,99 | |
| Итого по меню: | | 5865 | 200,4409 | 222,7277 | 930,9582 | 6555,6565 | |
| в т.ч. | итого за завтрак | 5865 | 200,44 | 222,73 | 930,96 | 6555,66 | |
| | среднее значение за завтрак | 586,5 | 20,04 | 22,27 | 93,10 | 655,57 | |
| 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".