

Директор
МБОУ СОШ № 38 г.Шахты

"01" cert. 5/20/2025



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ * РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ *
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ПРОСКУРИНА
Светлана
Васильевна
ИНН 60-5506844393
19600154607

Утверждаю:
ИИ Проскурина С.В.

ФИО Проскурина С.В.

" 01 " сентября 2025г.

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 1-е полугодие 2025-2026
учебного года

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г)вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
		грамм	б	ж	у		
1я- неделя	1-день	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	
1я- неделя	2-день	ВТОРНИК					
	ЗАВТРАК						
	Омлет с запеченным картофелем со сливочным маслом	200/5	14,20	11,36	21,09	466,60	213/2017м
	Икра кабачковая	60	0,98	0,96	6,16	62,40	101/2004л
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,17	2,68	15,93	100,6	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
	Итого за прием пищи	545	24,32	18,61	81,98	841,60	
1я- неделя	3-день	СРЕДА					
	ЗАВТРАК						
	Шницель мясной (со сметанным соусом) 60/30	90	7,65	17,39	9,89	228,40	268/330/2017м
	Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017м
	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52/2017м
	Кукуруза консервированная	20	0,62	0,04	1,3	8	29,/2016К
	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	558	16,73	29,27	81,97	661,5	

1я- неделя 4-день

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Запеканка творожная с морковью	160	15,49	9,81	27,84	266,13	224/2017м
Сметана	20	0,51	4,00	0,68	41,20	п,т,
Какао с молоком	180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/2017м
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	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
Итого за прием пищи	535	26,78	22,31	75,42	614,87	

1я- неделя 5-день

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Гуляш (45/45)	90	17,00	17,39	3,60	239,00	260/2017м
Салат из свежей капусты с яблоком	60	0,65	1,52	4,38	33,78	46/2017м
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,42	7,52	37,56	243,75	304/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Пряник	40	2,36	1,88	30,0	146,4	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи	560	29,77	28,71	108,40	811,78	

2я- неделя 6-день

ПОНЕДЕЛЬНИК

Каша молочная Дружба	200	4,88	5,66	42,40	236,00	175/2017м
Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15/2017м
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
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Итого за прием пищи	560	13,34	12,44	87,02	509,65	

2я- неделя 7-день

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Тефтели 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
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53/2017м
Овощи по сезонно(огурец)	20	0,16	0	0,5	2,8	70/71/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	117,49	382/2017м
Итого за прием пищи	560	19,91	18,66	89,15	603,12	

2я- неделя 8-день

СРЕДА

ЗАВТРАК

Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188 М
Молоко сгущенное	35	1,75	2,91	19,60	112,58	371К/2016
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Фрукты (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017м
Итого за прием пищи	535	13,53	19,32	102,19	644,37	

2я- неделя 9-день

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком) 60/30	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/332/2017м
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,42	7,52	37,56	243,75	302/2017м
Овощи по сезонно (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017м
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54	379/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	3,96	19,08	139,20	п.т
Итого за прием пищи	560	28,42	25,58	95,50	761,49	

2я- неделя 10-день

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

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
Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	0,97	1,65	3,88	34,20	49/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Мармелад	32	0,032	0	25,41	102,72	
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Итого за прием пищи	552	20,72	19,43	103,17	672,45	
Итого по меню	5235	196,06	203,60	814,32	6164,53	
<i>среднее значение за завтрак (при норме 500гр.)</i>	<i>523,5</i>	<i>19,61</i>	<i>20,36</i>	<i>81,43</i>	<i>616,45</i>	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет		77	79	335	2350	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме 20-25%)		25	26	24	26	

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 от 27.01.2021 и от 24.08.2021 для обучающихся возрастной категории 7-11 лет

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".