

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ № 38 г. Шахты

ФИО Куракова И.А.

" 20 " сентября 2025г.



Утверждаю:
И.П. Проскурина С.В.



ФИО Проскурина С.В.

" 20 " 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 2-е полугодие 2024-2025 учебного года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые (г)вещества					Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
		б	ж	ж	у	у		
1я- неделя 1-день								
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 Росийская	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

Тeftели 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 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 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	

среднее значение за завтрак (при норме 500гр.) 523,5 19,61 20,36 81,43 616,45

Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет

Выполнение (от суточной потребности) % (при норме 20-25%)

77 79 335 2350

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. Лапиной. - 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