

Согласовано:

Директор  
МБОУ СОШ № 38 г. Шахты

ФИО Куракова И.А.

" 09 " *сентябрь* 2025г.



Утверждаю:

ФИО Проскурина С.В.

ФИО Проскурина С.В.

" 09 " *сентябрь* 2025г.



### Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся из многодетных семей 5-11 классов  
(завтрак) 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	у		

1-я неделя

### ПОНЕДЕЛЬНИК

#### ЗАВТРАК

Каша манная молочная с маслом, сахаром 230/10/10	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	70	5,1	8,76	30,72	222,6	424/2017М
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>570</b>	<b>15,51</b>	<b>28,60</b>	<b>113,35</b>	<b>774,32</b>	

#### Обед

Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017М
Борщ с капустой и картофелем	250	5,55	7,04	11,63	132,04	82/2017М
Биточки (со сметанным с томатом соусом )60/40	100	8,50	19,32	10,99	253,78	268/331/2017М
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304/2017М
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010М
<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>24,14</b>	<b>36,80</b>	<b>123,21</b>	<b>923,79</b>	

### ВТОРНИК

#### ЗАВТРАК

Омлет с запеченным картофелем	200/5	14,2	11,36	21,09	466,6	213/2017М
Икра кабачковая	100	1,63	1,60	10,27	104,00	101/2004л
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54	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		360	24,65	18,98	84,50	873,14	
<b>Обед</b>							
Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,7	76	67/2017М	
Суп картофельный (с горохом)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/2017М	
Макаронны отварные с сыром	200	10,53	9,06	38,13	276,93	204/2017М	
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017М	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010М	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>800</b>	<b>22,26</b>	<b>19,67</b>	<b>119,10</b>	<b>771,43</b>		

### СРЕДА

#### ЗАВТРАК

Шницель мясной (со сметанным соусом) 60/40	100	8,50	19,32	10,99	253,78	268/330/2017М	
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312/2017М	
Кукуруза консервированная	30	0,93	0,06	1,95	12	29/2016К	
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	70	0,98	4,21	5,78	64,96	52/2017М	
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	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>17,49</b>	<b>29,76</b>	<b>76,30</b>	<b>646,43</b>		

#### Обед

Салат из моркови с яблоками с маслом	100	1,06	8,48	8,52	114,68	59/2017М	
Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	115,75	113/2017М	
Плов из птицы (куры)	200	18,54	10,46	36,45	314,1	291/2017М	
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017М	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010М	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>790</b>	<b>27,04</b>	<b>25,18</b>	<b>114,60</b>	<b>804,03</b>		

**ЧЕТВЕРГ**

**ЗАВТРАК**

Запеканка творожная с морковью	185	17,91	11,34	32,19	307,71	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	12	2,54	3,54	0,00	43,20	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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>557</b>	<b>28,26</b>	<b>22,95</b>	<b>79,77</b>	<b>645,65</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи сезонно (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/71/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,02	6,18	9,87	112,18	88/2017м
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)60/40	100	10,96	8,55	14,11	177,58	267К/330М
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00	302/2017м
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>870</b>	<b>33,14</b>	<b>26,31</b>	<b>121,73</b>	<b>845,69</b>	

**ПЯТНИЦА**

**ЗАВТРАК**

Гуляш (50/50)	100	18,89	19,32	4,00	265,56	260/2017м
Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,08	0,87	7,3	56,3	49/2017м
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,70	9,02	45,07	292,50	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
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>31,01</b>	<b>29,61</b>	<b>89,23</b>	<b>763,21</b>	
<b>Обед</b>						

Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	53/2017м
Суп картофельный (с рисом)	250	5,71	6,70	12,66	133,88	138/2004л
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,60	229/2017м
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312/2017м
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>870</b>	<b>31,91</b>	<b>26,21</b>	<b>103,77</b>	<b>795,34</b>	

2-я неделя

### ПОНЕДЕЛЬНИК

#### ЗАВТРАК

Каша молочная Дружба	250	6,10	7,07	53,00	295,12	175/2017м
Сыр порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,00	15/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Булочка Октябренок	70	9,31	2,03	29,69	168,87	427/2017м
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,94	376/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>575</b>	<b>22,25</b>	<b>13,923</b>	<b>117,05</b>	<b>672,9</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	41/2010м
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/40	100	7,90	8,10	8,93	139,98	279/331/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	309/2017м
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>870</b>	<b>23,65</b>	<b>22,56</b>	<b>123,66</b>	<b>806,72</b>	

**ВТОРНИК**

**ЗАВТРАК**

Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)60/40	100	8,70	8,26	12,08	157,32	239/331/2017М
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304/2017М
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
Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	117,49	382/2017М
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>620</b>	<b>21,96</b>	<b>22,77</b>	<b>100,29</b>	<b>693,35</b>	

**Обед**

Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	67/2017М
Рассольник ленинградский	250	2,40	6,43	16,53	133,28	96/2017М
Печень тушеная в соусе	100	13,26	11,22	3,52	185,00	261/2017М
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00	302/2017М
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010М
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>870</b>	<b>31,80</b>	<b>33,59</b>	<b>130,60</b>	<b>968,78</b>	

**СРЕДА**

**ЗАВТРАК**

Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188 М
Молоко стуженное	35	1,75	2,91	19,6	112,58	371К/2016
Чай с лимоном	200	0,26	0,01	15,26	63,32	377/2017М
Фрукты (яблоко)	120	0,6	0,6	14,7	66	338/2017М
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>555</b>	<b>13,67</b>	<b>19,44</b>	<b>106,66</b>	<b>663,90</b>	

**Обед**

Салат из моркови с изюмом ( курагой) с маслом	100	1,26	8,45	22,28	170,18	66/2017М
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,02	5,82	9,20	117,65	88/2017М
Плов из птицы (куры)	200	18,54	10,46	36,45	314,1	291/2017М
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010М
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>800</b>	<b>31,75</b>	<b>25,57</b>	<b>124,66</b>	<b>872,18</b>	

**четверг**

**ЗАВТРАК**

Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/332/2017М
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,70	9,02	45,07	292,50	302/2017М
Овощи посезонно (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/71/2017М
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,17	2,68	15,93	100,60	379/2017М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>620</b>	<b>28,09</b>	<b>23,43</b>	<b>86,64</b>	<b>687,10</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,40	6,01	8,26	92,80	52/2017М
Суп картофельный (с макаронными изделиями)	250	3,20	4,10	22,65	140,30	103/2017М
Котлетта рыбная (с соусом сметанным с томатом)60/40	100	8,70	8,26	12,08	157,32	234/331/2017М
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312/2017М
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010М
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010М
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>870</b>	<b>21,35</b>	<b>24,86</b>	<b>119,30</b>	<b>802,38</b>	

**ПЯТНИЦА**

**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 свежей капусты с зеленым горошком	100	1,62	2,75	6,47	57	49/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>23,64</b>	<b>22,90</b>	<b>87,82</b>	<b>652,99</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из квашенной капусты	100	1,70	5,03	8,47	85,70	47/2017м
Борщ с картофелем и фасолью	250	6,80	7,04	11,63	137,04	84/2017м
Рагу из птицы	200	12,30	9,80	19,40	222,00	289/2017м
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>800</b>	<b>26,24</b>	<b>22,68</b>	<b>102,45</b>	<b>727,23</b>	

<b>Итого по меню:</b>	<b>14067</b>	<b>499,8149</b>	<b>495,7537</b>	<b>2124,679</b>	<b>15390,5704</b>	
в т.ч. итого за завтрак	5657	226,53	232,34	941,62	7073,01	
среднее значение за завтрак	565,7	22,65	23,23	94,16	707,30	
итого за обед	8410	273,29	263,42	1183,06	8317,56	
среднее значение за обед	841	27,33	26,34	118,31	831,76	
<b>Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся</b>		<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>		

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 классы)



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 обитания".