

Согласовано:

Директор

МБОУ ООШ №28 г.Шахты

Д.В. Цапенко

« 29 » августа «2025»



Утверждаю:

Индивидуальный

предприниматель

К.А. Чернов

« 29 » августа «2025»



Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся, 1 – 4 классов

в МБОУ ООШ №28г.Шахты 1 смена 1 полугодие 2025 – 2026 учебного года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
	грамм	б	ж	у		
1-я неделя						
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	
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	100,60	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	

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	1,30	8,00	29/206к
	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	661,50	

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	22,30	75,42	614,87	

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	302/2017м

Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Пряник	40	2,36	1,88	30,00	146,40	
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	

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК						
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	

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 посезонно (огурец)	20	0,16	0,00	0,50	2,80	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	18,64	89,15	603,12	
СРЕДА							
	ЗАВТРАК						
	Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188/2010 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	
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	150	6,42	7,52	37,56	243,75	302/2017м
	Овощи посезонно (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	139,2	п.т
Итого за прием пищи		560	28,42	25,58	95,50	761,49	

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	0,03	0,00	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			

В Т.Ч.	итого за завтрак	5515	202,97	212,16	908,06	6653,12		
	среднее значение за завтрак	551,5	20,30	21,22	90,81	665,31		
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме завтрак 20-25% +-5%)			26	26,8	27,1	31		
	итого за обед	7250	245,3128	218,3322	1061,283	7300,274		
	среднее значение за обед	725	24,50	21,80	106,10	730,00		
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме обед 30-35% +-5%)			31,80	27,50	31,60	31,00		

Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся	77	79	335	2350	
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					
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".					