

Согласовано:

Директор

МБОУ ООШ №28 г.Шахты

Д.В. Цапенко

«29» августа «20 25»

Утверждаю:

Индивидуальный

предприниматель

К.А. Чернов

«29» август «20 25»

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся, льготных категорий, в т.ч. с ОВЗ
в МБОУ ООШ №28г.Шахты 1 смена 1 полугодие 2025 – 2026 учебного года

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
			б	ж	у		
1-я неделя		грамм					
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	
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
Итого:		870	24,14	36,80	123,21	923,79	
ВТОРНИК							
	ЗАВТРАК						
	Омлет с запеченным картофелем	200	14,20	11,36	21,09	466,60	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		560	24,65	18,98	84,50	873,14	
	Обед						
	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
	Макароньы 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
Итого за прием пищи		800	22,26	19,67	119,10	771,43	

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
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,40	6,01	8,26	92,80					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
Итого за прием пищи	600	16,98	31,50	76,83	662,27					
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
Итого за прием пищи	790	27,04	25,18	114,60	804,03					
ЧЕТВЕРГ										
ЗАВТРАК										
Запеканка творожная с морковью	185	17,91	11,34	32,19	307,71					224/2017м
Сметана	15	0,38	3,00	0,51	30,90					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
Итого за прием пищи	552	28,13	21,95	79,60	635,35					

	Обед									
	Овощи посезонно (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
	Итого за прием пищи	870	33,14			26,31	121,73		845,69	
	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
	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
	Итого за прием пищи	600	31,24			31,99	88,40		767,31	
	Обед									
	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
Итого за прием пищи		870	31,91	26,21	103,77	795,34	
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	50	6,65	1,45	21,21	120,62	427/2017м
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,94	376/2017м
Итого за прием пищи		555	19,59	13,343	108,57	624,7	
	Обед						
	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
Итого за прием пищи		870	23,65	22,56	123,66	806,72	

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	180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/2017м			
Итого за прием пищи	600	21,55	22,41	98,53	682,60				
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 тушенная 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			
Итого за прием пищи	870	31,80	33,59	130,60	968,78				
СРЕДА									
ЗАВТРАК									
Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188 М			
Молоко сгущенное	30	1,50	2,49	16,80	96,50	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			
Итого за прием пищи	550	13,42	19,02	103,86	647,82				

6

	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	
	Итого за прием пищи	800	31,75	25,57	124,66	872,18			
	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	180	2,85	2,41	14,34	90,54		379/2017м	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00		701/2010м	
	Итого за прием пищи	600	27,77	23,16	85,05	677,04			
	Обед								
	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	
	Котлета 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
Итого за прием пищи		870	21,35	24,86	119,30	802,38	
ПЯТНИЦА							
	ЗАВТРАК						
	Котлеты рубленные 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	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
	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
Итого за прием пищи		600	23,33	23,39	87,82	656,39	
	Обед						
	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	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Итого за прием пищи		790	25,68	22,57	97,51	704,24	

итого по меню:

в т.ч.	итого за завтрак	14167	493,4419	495,1377	2095,863	15231,8804
	среднее значение за завтрак	5767	220,72	231,83	917,74	6937,31
	итого за обед	576,7	22,07	23,18	91,77	693,73
	среднее значение за обед	8400	272,73	263,31	1178,12	8294,57
	Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся	840	27,27	26,33	117,81	829,46
			90	92	383	

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".

