

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 26

С.А. Святицкий

" " 2025г.



2025г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 классов) в МБОУ СОШ № 26 на 2025 год.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
		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	13,54	54,85	376/2017м
Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	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	14,2	11,36	21,09	466,6	213/2017м
Икра кабачковая	60	0,98	0,96	6,16	62,4	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	430/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	701/2010м
Итого за прием пищи	545	24,32	18,61	81,98	841,6	
1я-неделя		3-день				
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
Шницель мясной (со сметанным соусом) 60/30	90	7,65	17,39	9,89	228,4	268/330/2017м
Картофельное пюре	150	3,07	4,8	20,44	137,25	312/2017м
кукурузой	60	0,84	3,61	4,96	55,68	53/2017м
Кукуруза консервированная	20	0,62	0,04	1,3	8	29,/2016К
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	701/2010м
Печенье «курабье»	18	1,15	03.фев	дек.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	0,68	41,2	п,т,
Какао с молоком	180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/2017м

Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54	15/2017м
Фрукты (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	701/2010м
Итого за прием пищи	535	26,78	22,31	75,42	614,87	

5-день

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК						
Гуляш (45/45)	90	17	17,39	3,6	239	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	13,54	54,85	376/2017м
Пряник	40	2,36	1,88	30	146,4	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	701/2010м
Итого за прием пищи	560	29,77	28,71	108,4	811,78	

2я- неделя

6-день

ПОНЕДЕЛЬНИК

Каша молочная Дружба	200	4,88	5,66	42,4	236	175/2017м
Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	15/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	701/2010м
Фрукты (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0	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	3,7	4,8	36,5	203,5	304/2017м
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53/2017м
Огурец свежий по сезонно	20	0,16	0	0,5	2,8	70/71/2017м

Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	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	

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	19,6	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	

9-день

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком) 60/30	100	13,26	11,23	3,52	185	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	70/71/2017м
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54	379/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	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	95,5	761,49	

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	34,2	49/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	701/2010м
Мармелад	32	0,032	0	25,41	102,72	

Итого за прием пищи		552	20,72	19,43	103,17	672,45
Итого по меню		5235	196,06	203,6	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			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".