

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 26



2025г.



2025г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся членами семей участников СВО в 5-11 классов (в 1-ю смену - завтрак, во 2-ю смену - полдник) 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		
1-я неделя							
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	
	Полдник						
	Пирожок с картофелем	100	6,3	3,64	40,93	222	406/2017м
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м

Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
Итого за прием пищи	450	7,9	4,24	75,83	373,4	
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	
Полдник						
Булочка Веснушка	100	7,8	6,11	47,8	278	429/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0	13,54	54,85	376/2017м
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	
Итого за прием пищи	375	10,64	8,49	75,4	421,2	
Итого за день:	935	35,29	27,467	159,9	1294,34	
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
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	

	Полдник							
	Ватрушка с творогом	90	10,71	6,84	36,45	252,54	410/2017м	
	Молоко (т/п)	200	5,8	5	9,6	107	п.т.	
	Фрукты (яблоко)	150	6	6	14,7	66,6	338/2017м	
	Итого за прием пищи	440	22,51	17,84	60,75	426,14		

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	

Полдник

	Булочка Домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	424/2017м
	Сыр порциями	25	5,8	7,38	0	90	15/2017м
	Чай с лимоном	200	0,26	0,01	15,26	63,32	377/2017м
	Зефир	40	0,04	0,04	34	128	
	Итого за прием пищи	365	13,38	19,95	93,18	599,32	

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	
Полдник						
Сосиска в тесте	100	9,6	13,8	26,9	270	420/2017м
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
Конфеты «Ласточка»	30	0,5	2,2	24,4	120	
Итого за прием пищи	330	11,1	16	71,5	474,8	
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 Октябрьенок	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	
Полдник						
Пирожок с повидлом	100	5,76	2,34	55,56	268	406/2017м
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
Итого за прием пищи	450	7,36	2,94	90,46	418,8	

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	180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/2017м				
Итого за прием пищи	600	21,55	22,41	98,53	682,60					
Полдник										
Пирожок с творогом	90	10,71	5,76	33,75	230,4	430/2017м				
Молоко (т/п)	200	5,8	5	9,6	107	п.т.				
Мармелад	64	0,77	0,13	12,95	50,56	п.т.				
Итого за прием пищи	354	17,28	10,89	56,3	387,96					
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					
Полдник										

Печенье Курабье	60	3,84	14,94	36,48	295,2	п.т.
Какао с молоком	180	3,66	3,19	15,82	106,74	54-3гн2022н
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	п.т.
Итого за прием пищи	335	10,16	20,51	66,36	490,29	
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 знаковый 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	
Полдник						
Ватрушка с творогом	90	11,52	6,84	36,45	252,54	410/2017м
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
Фрукты (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017м
Итого за прием пищи	410	13	7,32	68,41	390,14	
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	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	
Полдник						
Булочка Веснушка	100	7,8	6,11	47,8	278	429/2017м
Молоко (т/п)	200	5,8	5	9,6	107	п.т.
Зефир	40	0,6	0,6	14,7	66,6	338/2017м
Итого за прием пищи	340	14,2	11,71	72,1	451,6	
Итого по меню:	9616	348,2469	351,7212	1648,03	11370,9617	
в т.ч. Итого за завтрак	5767	220,72	231,83	917,74	6937,31	
среднее значение за завтрак	576,7	22,07	23,18	91,77	693,73	
Итого за полдник	3849	127,53	119,89	730,29	4433,65	
среднее значение за полдник	385	12,57	12,00	73,00	443,00	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся		90	92	383	2730	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% +10-15%) в среднем 30-40%)		35	35	165	1137	

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 27.01.20

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".