

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 26



С.А. Фролкин

2025г.

Утверждаю:

И.П. Дьячков, И.В.



2025г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся из многодетных семей 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
		грамм	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							213/2017м
Омлет с запеченным картофелем		200	14,20	11,36	21,09	466,60	101/2004л
Икра кабачковая		100	1,63	1,60	10,27	104,00	
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							
Вагрушка 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 Октябрьск	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 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	
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	

