

Согласовано:
Директор

Утверждаю:
ИП Лукьянов И.В.



Овчинникова Е.М.

2025г.



Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся, являющихся 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
		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	
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
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00	302/2017м
	Кисель из сока (с витамином С)	180	0,67	0,29	34,00	143,15	358/2017м
	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
ВТОРНИК							
	ЗАВТРАК						
	Шницель мясной (со сметанным соусом) 60/40	100	8,50	19,32	10,99	253,78	268/330/2017м
	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304/2017м
	Салат из квашенной капусты	100	1,70	5,03	8,47	85,70	47/2017м
	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	17,98	31,21	96,53	742,11	
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
	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,06	38,13	276,93	204/2017м
	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
Итого за прием пищи		800	22,76	19,64	125,32	783,67	

СРЕДА

ЗАВТРАК						
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,60	268/330/2017м
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	304/2017м
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	47/2017м
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	701/2010м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	377/2017м
Итого за прием пищи	560	24,30	18,79	77,21	576,93	
Обед						
Капуста тушеная	100	1,32	3,40	6,84	63,24	139/2012м
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
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10		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

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК						
Лапшевник	200	15,49	9,81	27,84	266,13	208/2012м
Сметана	30	0,51	4,00	0,68	41,20	п,т,
Кисель из сока (с витамином С)	200	0,74	0,32	37,70	159,00	358/2017м
Фрукты (яблоко)	120	0,6	0,6	14,7	52,8	338/2017м
Итого за прием пищи	550	17,34	14,73	80,92	519,13	
Обед						
Овощи посезонно (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/71/2017м
ПЦи 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
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	309/2017м
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	30,02	28,85	82,69	710,97	
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
Жаркое по - домашнему	200	18,66	25,60	26,01	410,00	259/2012м
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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
Итого за прием пищи	800	31,45	37,23	108,91	899,27	

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Каша молочная Дружба	250	6,10	7,07	53,00	295,12	175/2017м
Сыр порциями	10	2,32	3,95	0,00	36,00	15/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Фрукты (яблоко)	120	0,6	0,6	14,7	52,8	338/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Итого за прием пищи	600	12,36	12,023	100,56	532,8	
Обед						
Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
Суп картофельный с клёцками	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
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	27,13	27,42	129,14	885,56	
ВТОРНИК						
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 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
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Итого за прием пищи	600	23,73	24,27	88,84	671,03	
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
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
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	21,66	26,33	138,33	877,74	
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188/2010 М
Соус молочный сладкий	35	1,75	2,91	19,60	112,58	327/2017м
Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	117,49	382/2017м
Фрукты (яблоко)	120	0,6	0,6	14,7	52,8	338/2017м
Итого за прием пищи	555	17,48	22,97	108,98	704,87	
Обед						
Салат из моркови с изюмом	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							
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/40	100	7,90	8,10	8,93	139,98	279/331/2017м	
Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	67/2017м	
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00	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	22,50	23,74	94,33	679,83		
Обед							
Салат из свеклы отварной	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	
Рагу из птицы	200	12,30	9,80	19,40	222,00	289/2017м	
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	790	21,30	20,65	100,42	681,03		
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							
Каша пшеничная молочная	250	10,00	11,04	49,70	339,00	182/2017м	
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0	63	209/2012м	
Икра кабачковая	100	1,63	1,60	10,27	104,00	101/2004л	
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	610	20,13	17,65	93,02	656,99		
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	
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	
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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	
Итого за прием пищи	880	32,62	32,62	131,54	952,36		
Итого по меню:							
в т.ч. итого за завтрак	5835	201,09	221,02	927,65	6559,44		
<i>среднее значение за завтрак</i>	<i>583,5</i>	<i>20,11</i>	<i>22,10</i>	<i>92,77</i>	<i>655,94</i>		
итого за обед	8350	279,44	277,17	1228,80	8605,19		
<i>среднее значение за обед</i>	<i>835</i>	<i>27,94</i>	<i>27,72</i>	<i>122,88</i>	<i>860,52</i>		
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся		90	92	383	1969		
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% + обед 30-35% +10-15%) в среднем 60-75%)		62	62	283	2720		

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".