

Согласовано:

Директор

Утверждаю:

ИП Лукьянов И.В.



Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 классов) в МБОУ СОШ № 26 на 2026 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 180/10/10	200	5,55	9,75	38,51	264,55	181/2017м
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14/2017м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	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	
ВТОРНИК							
	ЗАВТРАК						
	Шницель мясной (со сметанным соусом) 60/30	90	7,65	17,39	9,89	228,40	268/330/2017м
	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	304/2017м
	Салат из капусты квашенной	60	1,02	3,02	5,08	51,42	47/2017м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Печенье "курабье"	18	1,15	3,02	12,33	81,18	
	Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
	Итого за прием пищи	538	16,92	28,64	96,85	715,49	
СРЕДА							
	ЗАВТРАК						
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,60	229/2012м
	Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017м
	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52/2017м
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
	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	570	26,50	21,03	92,61	667,48	
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)	180	0,67	0,29	34,00	143,15	358/2017м
	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
	Итого за прием пищи	560	17,27	14,70	77,22	516,48	

ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
Гуляш (45/45)	90	17,00	17,39	3,60	239,00	260/2017м
Салат из свежей капусты	60	0,65	1,52	4,38	33,78	46/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	309/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Мармелад	30	0,03	0,00	25,41	102,72	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи	550	26,42	24,21	99,05	721,15	
2-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Каша молочная Дружба	200	4,88	5,66	42,40	236,00	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)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Итого за прием пищи	580	11,14	10,61	89,96	486,85	
ВТОРНИК						
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 свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Пряник	20	1,18	0,94	30,00	146,40	
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Итого за прием пищи	540	21,95	21,20	108,45	727,81	
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)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
Итого за прием пищи	585	17,48	22,97	108,98	718,07	
ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК						
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/30	90	7,11	7,29	8,04	125,98	279/331/2017м
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	302/2017м
Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
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
Кондитерские изделия (печенье)	18	1,12	1,98	9,54	69,6	п.т
Итого за прием пищи	538	20,65	21,32	92,43	652,53	
ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
Каша пшенная молочная	200	8,00	8,83	39,76	271,20	182/2017м
Яйцо вареное	50	5,1	4,6	0	63	209/2012м
Икра кабачковая	60	0,98	0,96	6,16	62,40	101/2004л
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Булочка Российская	40	2,81	3,21	19,48	118,00	
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Итого за прием пищи	570	20,29	18,00	98,45	665,59	

итого за завтрак	5581	188,07	200,5642	947,25	6403,74	
среднее значение за завтрак выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% +-5%))	558,1	18,81	20,06	94,73	640,37	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся		77	79	335	2350	

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

Использованная литература:

- Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.
- Сборник рецептур 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".