

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 37 г. Шахты



В.Д. Панчук
2025г.

Утверждаю:

ИП Чернов К.А.



К.А. Чернов
2025г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся в 1-4 классах (в 1 —ю смену — завтрак, во 2-ю смену обед)
в МБОУ СОШ № 37 на 2-е полугодие 2024-2025 учебного года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества	ж	у	Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
	грамм	б				

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	

Обед

Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Борщ с капустой и картофелем 185/15	200	4,44	5,63	9,30	105,63	82/2017м
Биточки (со сметанным с томатом соусом)60/30	90	7,65	17,39	9,89	228,40	268/331/2017м
Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	304/2017м
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:	740	20,98	30,51	109,68	799,7	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Омлет с запеченным картофелем со сливочным маслом	200/5	14,20	11,36	21,09	466,60	213/2017м
Икра кабачковая	60	0,98	0,96	6,16	62,40	101/2004л

Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,17	2,68	15,93	100,60	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	545	24,32	18,61	81,98	841,60	

Обед

Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
Суп картофельный (с горохом) 185/15	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102/2017м
Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,06	38,13	276,93	204/2017м
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	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Итого за прием пищи	700	20,08	16,70	107,77	688,39	

СРЕДА

ЗАВТРАК

Шницель мясной (со сметанным соусом) 60/30	90	7,65	17,39	9,89	228,40	268/330/2017м
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017м
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52/2017м
Кукуруза консервированная	20	0,62	0,04	1,30	8,00	29/206к
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	558	16,73	29,27	81,97	661,50	

Обед

Салат из моркови с яблоками с маслом	60	0,64	5,09	5,11	68,81	60/2017м
Суп-лапша домашняя 185/15	200	2,05	4,43	9,30	92,60	113/2017м
Плов из птицы (куры)	200	18,54	10,46	36,45	314,1	291/2017м
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		700	26,11	20,69	108,87	735,01
---------------------	--	-----	-------	-------	--------	--------

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Запеканка творожная с морковью	160	15,49	9,81	27,84	266,13	224/2017м
Сметана	20	0,51	4,00	0,68	41,20	п,т,
Какао с молоком	180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/2017м
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	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	535	26,78	22,30	75,42	614,87	

Обед

Овощи сезонно (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем 185/15	200	5,62	4,66	7,36	94,12	88/2017м
Оладьи из пшена с морковью (со сметанным соусом)60/30	90	9,868	7,7	12,707	159,83	267К/330М
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	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	740	28,67	22,11	109,23	751,38	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Гуляш (45/45)	90	17,00	17,39	3,60	239,00	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	302/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Пряник	40	2,36	1,88	30,00	146,40	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи	560	29,77	28,71	108,40	811,78	

Обед

Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53/2017м
Уп картофеля (с рисом)185/15	200	4,57	5,36	10,13	107,04	138/2004л
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,60	229/2017м
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017м

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	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Итого за прием пищи	750	29,502	22,26	94,24	711,89	

я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК						
Каша молочная Дружба	200	4,88	5,66	42,40	236,00	175/2017м
Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15/2017м
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
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Итого за прием пищи	560	13,34	12,44	87,02	509,65	
Обед						
Салат из свежей капусты с маслом	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Суп картофельный с клецками 185/15	200	2,85	3,67	15,03	115,40	154К/2016
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/30	90	7,11	7,29	8,04	125,98	279/331/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	309/2017м
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	740	20,548	18,556	109,859	700,35	0

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	3,70	4,80	36,50	203,50	304/2017м
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53/2017м
Овощи сезонно (огурец)	20	0,16	0,00	0,50	2,80	70/71/2017м

Итого за прием пищи		560	19,91	18,64	89,15	603,12	
Обед							
Винегрет овощной		60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
Рассольник ленинградский 185/15		200	1,92	5,14	13,22	106,62	96/2017м
Печень тушеная в соусе		90	11,93	10,09	3,17	166,50	261/2017м
Каша гречневая рассыпчатая		150	8,30	8,95	37,37	262,50	302/2017м
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		740	27,80	27,58	116,39	840,72	

СРЕДА

ЗАВТРАК							
Запеканка рисовая с творогом		200	11,06	15,92	57,1	422	188/2010 м
Молоко сгущенное		35	1,75	2,91	19,60	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	
Обед							
Салат из моркови с изюмом (курагой) с маслом		60	0,75	5,07	13,37	102,11	66/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем 185/15		200	5,62	4,66	7,36	94,12	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		20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
Итого за прием пищи		700	29,29	20,92	108,97	757,59	
ЗАВТРАК							
Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)		100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/332/2017м
Каша пшеничная рассыпчатая		150	6,42	7,52	37,56	243,75	302/2017м
Овощи посезонно (огурцы)							

четверг

Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	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	95,50	761,49	
Обед						
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52/2017м
Суп картофельный (с макаронными изделиями) 185/15	200	2,56	3,28	18,12	112,24	103/2017м
Котлеты рыбные (с соусом сметанным с томатом) 60/30	90	7,83	7,43	10,87	141,59	234/331/2017м
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017м
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	740	18,70	19,86	104,50	672,69	

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	34,20	49/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Мармелад	32	0,03	0,00	25,41	102,72	
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Итого за прием пищи	552	20,72	19,43	103,17	672,45	
Обед						
Салат из капусты квашенной	60	1,02	3,02	5,08	51,42	47/2017м
Борщ с картофелем и фасолью 185/15	200	5,44	5,63	9,30	109,63	84/2017м
Рагу из птицы	200	12,30	9,80	19,40	222,00	289/2017м
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	700	23,64	19,15	91,79	642,55	

итого за завтрак	5515	202,97	212,16	908,06	6653,12
среднее значение за завтрак	551,5	20,30	21,22	90,81	665,31
исполнение (от суточной потребности) % (при норме завтрак 20-25% +-5%)					
итого за обед	7250	245,3128	218,3322	1061,283	7300,274
среднее значение за обед	725	24,50	21,80	106,10	730,00
исполнение (от суточной потребности) % (при норме обед 30-35% +-5%)					
потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся		31,80	27,50	31,60	31,00
	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 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. Скурякин 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".