

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ №7 г.Шахты

ФИО Савина /Л.В.Савина/

" 29 " 09 " 2025г.



Утверждаю:

И.П. Косолапов М.А.

ФИО Косолапов /М.А.Косолапов/

" 29 " 09 " 2025г.



Примерное 2-х недельное меню

**для организации бесплатного горячего питания обучающихся
льготных категорий (5-9 классов), в том числе дети с ОВЗ
1 смена (завтрак), (обед).**

	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	268/331/2017 м
	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	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:		870	24,14	36,80	123,21	923,79	

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	

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
	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	22,26	19,67	119,10	771,43	

СРЕДА

ЗАВТРАК

	Шницель мясной (со сметанным соусом) 60/40	100	8,50	19,32	10,99	253,78	268/330/2017 м
	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	

Обед

	Салат из моркови с яблоками с маслом	100	1,06	8,48	8,52	114,68	59/2017м
	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
	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		790	27,04	25,18	114,60	804,03	
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	
Обед							
	Овощи посезонно (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/71/2017м
	Щи 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
	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	
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
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,60	229/2017м
	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	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		870	31,91	26,21	103,77	795,34	

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 Октябренок	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	
	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	279/331/2017 м
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	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		870	23,65	22,56	123,66	806,72	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

	Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)60/40	100	8,70	8,26	12,08	157,32	239/331/2017 м
	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	
	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
	Печень тушеная в соусе	100	13,26	11,22	3,52	185,00	261/2017м
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00	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	870	31,80	33,59	130,60	968,78	

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	

Обед

	Салат из моркови с изюмом (курагой) с маслом	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

	Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/332/2017 м
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,70	9,02	45,07	292,50	302/2017м
	Овощи сезонно (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	

Обед

	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	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
	Котлетка рыбная (с соусом сметанным с томатом)60/40	100	8,70	8,26	12,08	157,32	234/331/2017 м

	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	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		870	21,35	24,86	119,30	802,38	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

	Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)60/40	100	12,20	13,87	9,13	210,98	294/330/2017 м
	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	

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
	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
Итого за прием пищи		800	26,24	22,68	102,45	727,23	

Итого по меню:		14177	494,0019	495,24 77	2100,8 03	15254,87 04	
в							
т.							
ч.	итого за завтрак	5767	220,72	231,83	917,74	6937,31	
	<i>среднее значение за завтрак</i>	<i>576,7</i>	<i>22,07</i>	<i>23,18</i>	<i>91,77</i>	<i>693,73</i>	
	итого за обед	8410	273,29	263,42	1183,06	8317,56	
	<i>среднее значение за обед</i>	<i>841</i>	<i>27,33</i>	<i>26,34</i>	<i>118,31</i>	<i>831,76</i>	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся			90	92	383		

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 рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - 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".