

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ №7 г.Шахты

ФИО Л.В.Савина/

"29" "08" 2025г.

Утверждаю:

И.П.Косолапов М.А.

ФИО /М.А.Косолапов/

"29" "08" 2025г.

**Примерное 2-х недельное меню
для организации бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование (1-4 классов)
1 смена (завтрак).**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
	грамм	б	ж	у		
1я- неделя 1-день						
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	
1я- неделя 2-день						
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	100,6	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	
1я- неделя 3-день						
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 и кукурузой	60	0,84	3,61	4,96	55,68	53/2017м
	Кукуруза консервированная	20	0,62	0,04	1,3	8	29,/2016К
	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	661,5	
1я- неделя		4-день					
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	22,31	75,42	614,87	
1я- неделя		5-день					
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	304/2017м
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
	Пряник	40	2,36	1,88	30,0	146,4	
	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	
2я- неделя		6-день					
ПОНЕДЕЛЬНИК							
	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	
2я- неделя		7-день					
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
	Огурец свежий по сезонно	20	0,16	0	0,5	2,8	70/71/2017м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	117,49	382/2017м
Итого за прием пищи		560	19,91	18,66	89,15	603,12	
8я- неделя		8-день					
СРЕДА							
ЗАВТРАК							
	Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188 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	
2я- неделя		9-день					
ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК							
	Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком) 60/30	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 (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	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
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	3,96	19,08	139,20	п.т
Итого за прием пищи		560	28,42	25,58	95,50	761,49	
2я- неделя		10-день					
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	0,032	0	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	
	Итого по меню	5235	196,06	203,60	814,32	6164,53	
среднее значение за завтрак (при норме 500гр.)		523,5	19,61	20,36	81,43	616,45	

Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет		77	79	335	2350	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме 20-25%)		25	26	24	26	

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 от 27.01.2021 и от 24.08.2021 для обучающихся возрастной категории 7-11 лет

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".

