

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ №7 г.Шахты

ФИО

" 19 "



Д.В.Савина/

2025г.

Утверждаю:

И.И.Косолапов М.А.

ФИО

/М.А.Косолапов/

2025г.



**Примерное 2-х недельное меню
для организации бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование (1-4 классов), в том числе
дети с ОВЗ, 1 смена (обед).**

| | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые (г) вещества | | | Энергети- ческая ценность | № рецептуры по сборнику |
|-------------|--|-----------------|-------------------------|-------|--------|---------------------------------|----------------------------|
| | | грамм | б | ж | у | | |
| 1-я неделя | | | | | | | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежей капусты | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 45/2017м |
| | Борщ с капустой и картофелем | 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 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| | Винегрет овощной | 60 | 0,78 | 2,70 | 4,62 | 45,60 | 67/2017м |
| | Суп картофельный (с горохом) | 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 | | | | | | | |
|---------------------|--|-----|--------|-------|--------|--------|-------------|
| | Обед | | | | | | |
| | Салат из моркови с яблоками с маслом | 60 | 0,64 | 5,09 | 5,11 | 68,81 | 60/2017м |
| | Суп-лапша домашняя | 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 | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | |
| | Овощи посезонно (огурец) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,68 | 9,00 | 70/71/2017м |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 5,62 | 4,66 | 7,36 | 94,12 | 88/2017м |
| | Оладьи из печени 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 | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | |
| | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 0,99 | 2,47 | 4,38 | 43,74 | 53/2017м |
| | Суп картофельный (с рисом) | 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 | |
| 2-я неделя | | | | | | | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | |
| | Салат из свежей капусты с маслом | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 45/2017м |

| | | | | | | |
|---|------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|
| Суп картофельный с клёцками | 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

| | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|
| Обед | | | | | | |
| Винегрет овощной | 60 | 0,78 | 2,70 | 4,62 | 45,60 | 67/2017м |
| Рассольник ленинградский | 200 | 1,92 | 5,14 | 13,22 | 106,62 | 96/2017м |
| Печень тушенная 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

| | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|
| 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 | 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 | |

четверг

| | | | | | | |
|---|-----|------|------|-------|--------|---------------|
| Обед | | | | | | |
| Салат из свеклы отварной с маслом растительным | 60 | 0,84 | 3,61 | 4,96 | 55,68 | 52/2017м |
| Суп картофельный (с макаронными изделиями) | 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

| | | | | | | | |
|----------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
| | Обед | | | | | | |
| | Салат из квашенной капусты | 60 | 1,02 | 3,02 | 5,08 | 51,42 | 47/2017м |
| | Борщ с картофелем и фасолью | 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 обед | 7250 | 245,3128 | 218,3322 | 1061,283 | 7300,274 | |
| | <i>среднее значение за обед</i> | 725 | 24,53 | 21,83 | 106,13 | 730,03 | |
| Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся | | | 77 | 79 | 335 | 2350 | |
| Выполнение (от суточной потребности) % (при норме обед 30-35%) в среднем 28-32% | | | 32 | 28 | 32 | 31 | |

**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. 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".

