

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 1 г. Шахты



2025г.

Примерное 2-х недельное меню

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 классов) в МБОУ СОШ № 1 г. Шахты на 2025 год (1 смена - завтрак, 2-я смена - обед)



Утверждаю:

ИП Чернов К.А.

Чернов К.А.

2025г.

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
		г	ж	у		
1-я-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)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м
Итого за прием пищи	530	9,37	17,80	81,30	523,49	
2-день						
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
Омлет с запеченным картофелем	200	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	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		520	24,00	18,34	80,39	831,54	
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 свежеты отварной с маслом растительным		60	0,84	3,61	4,96	55,68	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		520	14,96	26,20	68,34	572,32	
4-День							
ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК							
Запеканка творожная с морковью		160	15,49	9,81	27,84	266,13	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		15	3,48	4,43	0,00	54,00	15/2017м
Фрукты (яблоко)		100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи		510	26,57	21,22	73,29	595,77	
5-День							
ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК							

Гуляш (45/45)	90	17,00	17,39	3,60	239,00	260/2017м
Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
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
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи	520	27,55	27,26	77,90	667,84	

2я-неделя
6-день
ПОНЕДЕЛЬНИК

Каша молочная Дружба	200	4,88	5,66	42,40	236,00	175/2017м
Сыр порционными	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)	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Итого за прием пищи	540	13,26	12,36	85,06	500,85	

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
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	520	19,34	18,28	86,89	589,57	
8я-неделя			8-день			

СРЕДА

ЗАВТРАК							188 M
Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422		
Молоко стуженное	30	1,50	2,49	16,80	96,50		371K/2016
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99		377/2017M
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44		338/2017M
Итого за прием пищи	510	13,20	18,82	97,43	619,49		

9-день

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК							255/332/2017M
Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,26	11,23	3,52	185,00		
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,42	7,52	37,56	243,75		302/2017M
Овощи посезонно (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00		70/71/2017M
Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,85	2,41	14,34	90,54		379/2017M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00		701/2010M
Кондитерские изделия (печенье)	15	1,125	1,98	9,54	69,6		п.г
Итого за прием пищи	545	27,30	23,60	85,96	691,89		

10-день

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК							294/330/2017M
Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом) 60/30	90	10,98	12,48	8,22	189,88		309/2017M
Макаронные изделия отварные с маслом 145/5	150	5,4	4,9	32,8	196,8		45/2017M
Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24		701/2010M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00		
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85		376/2017M

Итого за прием пищи	520	20,51	19,73	77,76	571,77	
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 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.:Делта плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта 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.: Делта 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".