

Согласовано:  
Директор  
МБОУ СОШ №

  
\_\_\_\_\_ 2025г.

Утверждаю:  
ИП Чернов К.А.

  
\_\_\_\_\_ 2025г.

**Примерное 2-х недельное меню**  
**для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 классов) в МБОУ СОШ № 25 г.Шахты на 2025 год (1 смена - завтрак, 2-я смена - обед)**

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

|                     | Прием пищи,<br>наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые (г)<br>вещества |       |       | Энергети<br>ческая<br>ценность | № рецептуры по сборнику |
|---------------------|------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------------------|
|                     |                                                      | грамм           | б                       | ж     | у     |                                |                         |
| 1я- неделя1-день    |                                                      |                 |                         |       |       |                                |                         |
| ПОНЕДЕЛЬНИК         |                                                      |                 |                         |       |       |                                |                         |
| ЗАВТРАК             |                                                      |                 |                         |       |       |                                |                         |
|                     | Каша манная молочная с маслом, сахаром<br>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- неделя2-день    |                                                      |                 |                         |       |       |                                |                         |
| ВТОРНИК             |                                                      |                 |                         |       |       |                                |                         |
| ЗАВТРАК             |                                                      |                 |                         |       |       |                                |                         |
|                     | Омлет с запеченным картофелем со<br>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 | 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 |
| <b>Итого за прием пищи</b>        | <b>560</b> | <b>29,77</b> | <b>28,71</b> | <b>108,40</b> | <b>811,78</b> |           |

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 |
| <b>Итого за прием пищи</b> | <b>560</b> | <b>13,34</b> | <b>12,44</b> | <b>87,02</b> | <b>509,65</b> |           |

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     |
| <b>Итого за прием пищи</b>                          | <b>560</b> | <b>19,91</b> | <b>18,66</b> | <b>89,15</b> | <b>603,12</b> |               |

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 |
| <b>Итого за прием пищи</b>   | <b>535</b> | <b>13,53</b> | <b>19,32</b> | <b>102,19</b> | <b>644,37</b> |           |

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           |
| <b>Итого за прием пищи</b>                                | <b>560</b> | <b>28,42</b> | <b>25,58</b> | <b>95,50</b> | <b>761,49</b> |               |

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 |
| <b>Итого за прием пищи</b>                                                          | <b>552</b>  | <b>20,72</b>  | <b>19,43</b>  | <b>103,17</b> | <b>672,45</b>  |           |
|                                                                                     |             |               |               |               |                |           |
| <b>Итого по меню</b>                                                                | <b>5235</b> | <b>196,06</b> | <b>203,60</b> | <b>814,32</b> | <b>6164,53</b> |           |
| <i>среднее значение за завтрак (при норме 500гр.)</i>                               | 523,5       | 19,61         | 20,36         | 81,43         | 616,45         |           |
| <i>Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет</i> |             | 77            | 79            | 335           | 2350           |           |
| <i>Выполнение (от суточной потребности) % (при норме 20-25%)</i>                    |             | 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".