

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ №



09 2025г.



09 2025г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся из многодетных семей в 5-11 классов (в 1-ю смену - завтрак, во 2-ю смену - полдник) в МБОУ СОШ № 25 на 2025 год

	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 лимоном	200	0,26	0,01	15,25	63,32	377/2017м
	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	14,11	26,10	104,79	713,10	
	Полдник						

Конвертик с яблоком	90	5,58	0,81	48,6	225,9	
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
Итого за прием пищи	440	7,18	1,41	83,5	376,7	
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	200	3,17	2,68	15,93	100,60	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	580	24,97	19,247	86,09	883,2	
Полдник						
Булочка Веснушка	100	7,8	6,11	47,8	278	429/2017м
Чай с лимоном	200	0,26	0,01	15,25	63,32	377/2017м
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	
Итого за прием пищи	395	10,72	8,497	77,11	429,67	
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
Шницель мясной (со сметанным соусом) 60/40	100	8,50	19,32	10,99	253,78	268/330/2017м
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312/2017м
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	80	1,12	4,80	6,60	74,24	52/2017м
Кукуруза консервированная	20	0,62	0,04	1,30	8,00	29/206к
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	17,2574	30,3218	76,2768	649,57	
	Полдник						
	Корж молочный	90	5,76	10,2	58	345	806/2006 Л
	Молоко (т/п)	200	5,8	5	9,6	107	п.т.
	Фрукты (яблоко)	150	6	6	14,7	66,6	338/2017м
	Итого за прием пищи	440	17,56	21,2	82,3	518,6	
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	200	4,06	3,54	17,57	118,60	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	572	28,53	22,30	81,35	647,21	
	Полдник						
	Булочка Сдобная	90	6,4	11,8	46,4	308,7	
	Сыр порциями	25	5,8	7,38	0	90	15/2017м
	Чай с лимоном	200	0,26	0,01	15,26	63,32	377/2017м
	Зефир	40	0,04	0,04	34	128	
	Итого за прием пищи	355	12,5	19,23	95,66	590,02	

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 лимоном	200	0,26	0,01	15,26	63,32	377/2017м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Итого за прием пищи	620	31,32	32,00	90,12	775,78	
	Полдник						
	Сосиска в тесте	100	9,6	13,8	26,9	270	420/2017м
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
	Пряник	40	2,36	1,88	30,00	146,40	
	Итого за прием пищи	340	12,96	15,68	77,1	501,2	
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 лимоном	200	0,26	0,01	15,25	63,32	377/2017м
	Итого за прием пищи	555	19,647	13,35	108,78	627,06	

	Полдник						
	Булка с курагой	90	7,02	2,1	42,84	246,4	406/2017м
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
	Итого за прием пищи	440	8,62	2,7	77,74	397,2	
ВТОРНИК							
	ЗАВТРАК						
	Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)60/40	100	8,70	8,26	12,08	157,32	239/331/2017м
	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	200	4,06	3,54	17,57	118,60	382/2017м
	Итого за прием пищи	620	21,9482	22,7669	100,283	694,4622	
	Полдник						
	Косичка с творогом	90	9,9	8,1	37	241,7	п.т.
	Молоко (т/п)	200	5,8	5	9,6	107	п.т.
	Мармелад	64	0,77	0,13	12,95	50,56	п.т.
	Итого за прием пищи	354	16,47	13,23	59,55	399,26	
СРЕДА							
	ЗАВТРАК						
	Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188 М

	Молоко сгущенное	37	1,85	3,07	20,72	119,01	371к/2016
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
	Фрукты (яблоко)	120	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
	Итого за прием пищи	537	13,69	19,59	106,06	661,86	
	Полдник						
	Печенье Курабье	60	3,84	14,94	36,48	295,2	п.т.
	Какао с молоком	200	4,06	3,54	17,57	118,60	382/2017м
	Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	п.т.
	Итого за прием пищи	355	10,56	20,86	68,11	502,15	
четверг							
	ЗАВТРАК						
	Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/332/2017м
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,70	9,02	45,07	292,50	302/2017м
	Овощи посезонно (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/71/2017м
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,17	2,68	15,93	100,60	379/2017м
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
	Итого за прием пищи	620	28,09	23,43	86,64	687,10	
	Полдник						
	Рулетик со смородиной	90	5,4	5,4	32,4	199,8	п.т.
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389/2017м
	Фрукты (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017м
	Итого за прием пищи	410	6,88	5,88	64,36	337,4	
ПЯТНИЦА							
	ЗАВТРАК						

Котлеты рубленые из птицы (со сметанным соусом)60/40	100	12,20	13,87	9,13	210,98	294/330/2017м
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 лимоном	200	0,26	0,01	15,25	63,32	377/2017м
Итого за прием пищи	620	23,41	23,40	89,53	664,86	
Полдник						
Косичка с джемом	90	4,41	6,12	43,83	255	п.т.
Молоко (т/п)	200	5,8	5	9,6	107	п.т.
Зефир	40	0,6	0,6	14,7	66,6	338/2017м
Итого за прием пищи	330	10,81	11,72	68,13	428,6	
Итого по меню:	9733	337,241	352,913	1683,48	11484,9917	
в т.ч. итого за завтрак	5874	222,98	232,51	929,92	7004,19	
<i>среднее значение за завтрак</i>	<i>587,4</i>	<i>22,30</i>	<i>23,25</i>	<i>92,99</i>	<i>700,42</i>	
итого за полдник	3859	114,26	120,407	753,56	4480,8	
<i>среднее значение за полдник</i>	<i>385</i>	<i>12,57</i>	<i>12,00</i>	<i>73,00</i>	<i>443,00</i>	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся		90	92	383	2730	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% +10-15%) в среднем 30-40%)		35	35	166	1143	

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 27.01.20

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".