

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ №25



Директор
МБОУ СОШ №25
г. Шахты
Иванова Е. В.
2026г.

Утверждаю:

Ильченко А. А.



2026г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся (1-4 классов), получающих начальное общее образование в МБОУ СОШ № 25 г.Шахты на 2026 год (II смена)

Прием пищи,	наименование	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
блюда		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 185/15		200	7,38	7,62	8,37	131,66	82/2017м
Биточки (со сметанным с томатом соусом)60/30		90	7,65	17,39	9,89	228,40	268/331/2017м
Каша гречневая рассыпчатая		150	8,30	8,95	37,37	262,50	302/2017м
Кисель из сока (с витамином С)		180	0,67	0,29	34,00	143,15	358/2017м
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	29,067	36,82	122,71	941,93	
ВТОРНИК							
Обед							
Винегрет овощной		60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
Суп картофельный (с горохом) 185/15		200	7,34	6,35	11,91	143,34	102/2017м
Макароны отварные с сыром		200	10,53	9,06	38,13	276,93	204/2017м
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	23,53	18,81	112,67	725,37	
СРЕДА							
Обед							
Капуста тушеная		60	0,79	2,04	4,10	37,94	139/2012м
Суп-лапша домашняя 185/15		200	5,24	6,54	8,37	83,34	113/2017м
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	28,95	19,77	100,71	682,64	

ЧЕТВЕРГ							
	Обед						
	Овощи посезонно (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	70/71/2017м
	Щи из свежей капусты с картофелем 185/15	200	8,45	6,74	6,62	121,31	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	31,50	24,19	108,49	778,57	
ПЯТНИЦА							
	Обед						
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53/2017м
	Суп картофельный (с рисом)185/15	200	7,50	7,37	9,11	96,30	138/2004л
	Жаркое по - домашнему	200	18,66	25,60	26,01	410,00	259/2012м
	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	32,026	36,141	97,51	809,54	
2-я неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
	Обед						
	Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
	Суп картофельный с клецками 185/15	200	5,95	5,85	13,53	140,46	154К/2016
	Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/30	90	7,11	7,29	8,04	125,98	279/331/2017м
	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	26,545	24,782	112,925	791,11	
ВТОРНИК							
	Обед						
	Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
	Рассольник ленинградский 185/15	200	5,12	7,17	11,90	132,55	96/2017м
	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
	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	22,31	22,80	121,90	782,74	
СРЕДА							
	Обед						
	Салат из моркови с изюмом	60	0,75	5,07	13,37	102,11	66/2017М
	Щи из свежей капусты с картофелем 185/15	200	8,45	6,74	6,62	121,31	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	32,12	23,00	108,23	784,78	

ЧЕТВЕРГ						
Обед						
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52/2017м
Суп картофельный (с макаронными изделиями) 185/15	200	5,69	5,50	16,31	137,62	103/2017м
Рагу из птицы	200	12,30	9,80	19,40	222,00	289/2017м
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	700	23,23	19,65	90,78	641,23	
ПЯТНИЦА						
Обед						
Салат из капусты квашенной	60	1,02	3,02	5,08	51,42	47/2017м
Борщ с картофелем и фасолью 185/15	200	8,28	7,62	8,37	135,27	84/2017м
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
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	30,56	28,72	112,48	832,87	
итого за обед	7200	279,8278	254,6772	1088,393	7770,784	
среднее значение за обед	725	24,50	21,80	106,10	730,00	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (обед 30-35% +-5%))		31,80	27,50	31,60	31,00	

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 рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - 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".