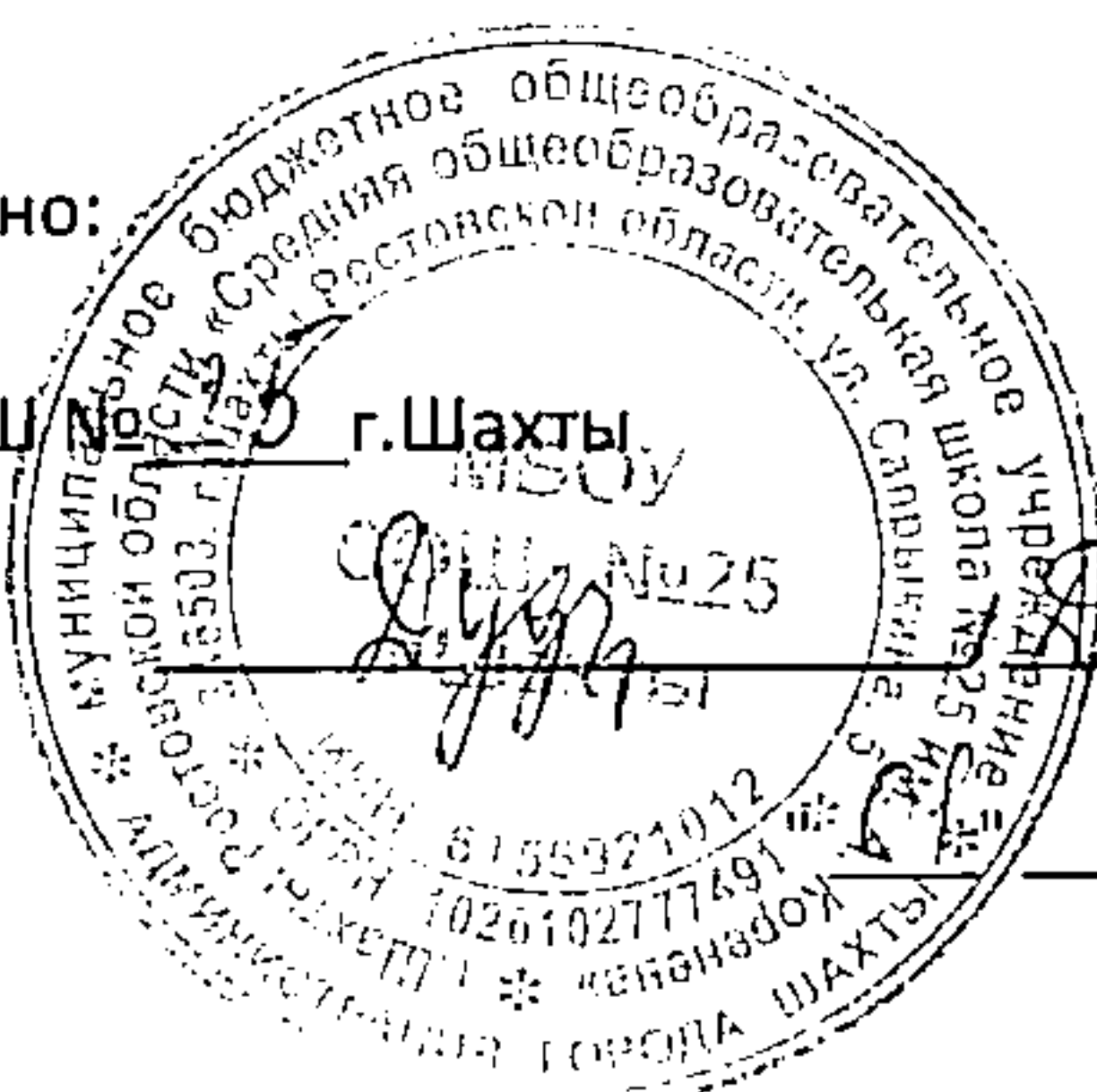


Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 25



2026г.

Утверждаю:



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
	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	27,975	26,552	107,765	782,31	
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
	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	304/2017м
	Котлеты рубленные из птицы (со сметанным соусом)60/30	90	10,98	12,48	8,22	189,88	294/330/2017м
	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	28,046	27,821	116,22	792,92	
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
	Кисель из сока (с витамином С)	180	0,29	0,00	35,46	144,00	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	23,40	19,53	105,33	699,28	
ПЯТНИЦА							
	Обед						
	Салат из капусты квашеной	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 рубленные 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	7240	274,9258	235,9692	1106,708	7652,594	
	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 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".