

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ №31 г.Шахты



Шеховцова

М.И.Шеховцова

" *1* " *сентября* 2026г.

Утверждаю:

ИП Косолапов М.А.



М.А. Косолапов

" *1* " *сентября* 2026г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся (1-4 классов), получающих начальное общее образование в МБОУ СОШ №31 на 2026 учебный 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 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	47	338/2017м
Итого за прием пищи		530	9,37	17,8	81,3	526,49	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

	Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/30	90	7,11	7,29	8,04	125,98	279/331/2017м
	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	304/2017м
	Салат из капусты квашенной	60	1,02	3,02	5,08	51,42	47/2017м
	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	15,23	15,52	82,67	531,89	

СРЕДА

ЗАВТРАК

	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,60	229/2012м
	Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017м
	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52/2017м
	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

Итого за прием пищи

530

23,69

17,83

73,13

549,48

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Лапшевник

200

15,49

9,81

27,84

266,13

208/2012м

Сметана

30

0,51

4,00

0,68

41,20

п,т,

Кисель из сока (с витамином С)

180

0,67

0,29

34,00

143,15

358/2017м

Фрукты (яблоко)

100

0,4

0,4

9,8

47

338/2017м

Итого за прием пищи

510

17,07

14,5

72,32

497,48

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Гуляш (45/45)

90

17,00

17,39

3,60

239,00

260/2017м

Салат из свежей капусты

60

0,65

1,52

4,38

33,78

46/2017м

Макаронные изделия отварные с маслом

150

5,40

4,90

32,80

196,80

309/2017м

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

26,39

24,21

73,64

618,43

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Каша молочная Дружба

200

4,88

5,66

42,40

236,00

175/2017м

Сыр порциями

10

2,32

3,95

0,00

36,00

15/2017м

Хлеб пшеничный

40

3,16

0,40

19,32

94,00

701/2010м

Фрукты (яблоко)

100

0,4

0,4

9,8

47

338/2017м

Чай с сахаром

180

0,18

0,00

13,54

54,85

376/2017м

Итого за прием пищи

530

10,94

10,41

85,06

467,85

ВТОРНИК

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 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

Чай с лимоном

180

0,24

0,01

13,73

56,99

377/2017м

Итого за прием пищи		520	20,77	20,26	78,45	581,41	
СРЕДА							
ЗАВТРАК							
	Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188/2010 М
	Сметана	30	0,51	4,00	0,68	41,20	п,т,
	Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2017м
Итого за прием пищи		510	12,21	20,33	81,31	567,19	
ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК							
	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
	Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
	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	19,53	19,34	82,89	582,93	
ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная молочная	200	7,50	8,33	43,16	270,00	182/2017м
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0	63	209/2012м
	Икра кабачковая	60	0,98	0,96	6,16	62,40	101/2004л
	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
Итого за прием пищи		540	20,81	17,83	86,22	606,89	
	итого за завтрак	5230	176,00	178,02	796,98	5530,04	
	среднее значение за завтрак	523	17,60	17,80	79,70	553,00	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% +-5%))			24,4	25,4	28,2	27,2	

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. 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, 16 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".

Принято и проинформировано
4. *сентября* 2017 г.

