

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 12 г. Шахты


МБОУ СОШ № 12 г. Шахты
" 12 " 2025г.


Утверждаю:

ИП Чернов К.А.


Чернов К.А.
" 12 " 2025г.


Примерное 2-х недельное меню

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 классов) в МБОУ СОШ № 12 г. Шахты на 2025 год (1 смена - завтрак, 2-я смена - обед)

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
		грамм	б	ж		
1я-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	4,44	5,63	9,30	105,63	82/2017м
Биточки (со сметанным с томатом соусом) 60/30	90	7,65	17,39	9,89	228,40	268/331/2017м
Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	304/2017м
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:	740	20,98	30,51	109,68	799,70	
1я-неделя						
Обед						
2-день						
ВТОРНИК						
Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
Суп картофельный (с горохом) 185/15	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102/2017м
Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,06	38,13	276,93	204/2017м

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	20,08	16,70	107,77	688,39	

1я-неделя

3-день

СРЕДА

Обед						
Салат из моркови с яблоками с маслом	60	0,64	5,09	5,11	68,81	60/2017м
Суп-лапша домашняя 185/15	200	2,05	4,43	9,30	92,60	113/2017м
Плов из птицы (куры)	200	18,54	10,46	36,45	314,1	291/2017м
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	26,11	20,69	108,87	735,01	

1я-неделя

4-день

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	5,62	4,66	7,36	94,12	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	28,67	22,11	109,23	751,38	

1я-неделя

5-день

ПЯТНИЦА

Обед							
Салат из свежеты с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53/2017м	
Суп картофельный (с рисом) 185/15	200	4,57	5,36	10,13	107,04	138/2004л	
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,60	229/2017м	
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	312/2017м	
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		750	29,50	22,26	94,24	711,89	

2я-неделя

6-день

ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед							
Салат из свежей капусты с маслом	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м	
Суп картофельный с клецками 185/15	200	2,85	3,67	15,03	115,40	154к/2016	
Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/30	90	7,11	7,29	8,04	125,98	279/331/2017м	
Макаронные изделия отварные с маслом 145/5	150	5,4	4,9	32,8	196,8	309/2017м	
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	20,55	18,56	109,86	700,35	

2я-неделя

7-день

ВТОРНИК

Обед

Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
Рассольник ленинградский 185/15	200	1,92	5,14	13,22	106,62	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	19,11	20,77	123,22	756,81	
8-день						
2я-неделя						
СРЕДА						
Обед						
Салат из моркови с изюмом (курагой) с маслом	60	0,75	5,07	13,37	102,11	66/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем 185/15	200	5,62	4,66	7,36	94,12	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	29,29	20,92	108,97	757,59	
9-день						
2я-неделя						
четверг						
Обед						
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52/2017м
Суп картофельный (с макаронными изделиями) 185/15	200	2,56	3,28	18,12	112,24	103/2017м
Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/332/2017м

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	750	29,36	27,81	114,08	841,35	

2я-неделя

10-день

ПЯТНИЦА

Обед						
Салат из капусты квашеной	60	1,024	3,02	5,08	51,42	47/2017м
Борщ с картофелем и фасолью 185/15	200	5,44	5,63	9,30	109,63	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 145/5	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	27,72	26,74	113,41	807,23	
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	
Итого по меню:	7300	251,3578	227,0542	1099,308	7549,704	
итого за обед	7300	251,3578	227,0542	1099,308	7549,704	
среднее значение за обед (при норме 700 гр.)	730	25,14	22,71	109,93	754,97	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся 7-11 лет		77	79	335	2350	

Выполнение (от суточной потребности) % (при норме: обед 30-35%) в среднем 32,5%

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 Исползованная литература:	33	28,7	32,8	32,13
---	----	------	------	-------

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