

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 12 г. Шахты



" 1 " 09 2025г.

Исмаилов А.С.



" 09 2025г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий в 5-11 классов (в 1-ю смену - завтраки), в т.ч. Для обучающихся с ОВЗ (в 1-ю смену - завтрак и обед, во 2-ю смену - обед и полдник)

в МБОУ СОШ № 12 на 2025 год

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	б	ж	у	Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
-----------------------------------	--------------------------	---	---	---	----------------------------	----------------------------

1-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Каша манная молочная с маслом, сахаром	250	6,97	12,19	48,14	330,69	181/2017м
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,94	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
Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,95	159	424/2017м
Итого за прием пищи	550	14,05	26,10	104,58	710,72	

Обед

Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
Борщ с капустой и картофелем	250	5,55	7,04	11,63	132,04	82/2017м
Виточки (со сметанным с томатом соусом)60/40	100	8,50	19,32	10,99	253,78	268/331/2017м
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	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:	870	24,14	36,80	123,21	923,79	
Полдник						
Пирожок с картофелем	100	6,3	3,64	40,93	222	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	450	7,9	4,24	75,83	373,4	

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	180	2,85	2,41	14,34	90,54	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	560	24,65	18,98	84,50	873,14	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,7	76	67/2017м

Суп картофельный (с горохом)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
Итого за прием пищи	800	22,26	19,67	119,10	771,43	
Полдник						
Булочка Веснушка	100	7,8	6,11	47,8	278	429/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0	13,54	54,85	376/2017м
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	
Итого за прием пищи	375	10,64	8,49	75,4	421,2	
Итого за день:	1360	46,907	38,645	203,595	1644,57	

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	100	1,40	6,01	8,26	92,80	52/2017м
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	600	16,98	31,50	76,83	662,27	
Обед						
Салат из моркови с яблоками с маслом	100	1,06	8,48	8,52	114,68	59/2017м
Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	115,75	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	790	27,04	25,18	114,60	804,03	
Полдник						
Ватрушка с творогом	90	10,71	6,84	36,45	252,54	410/2017м
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	22,51	17,84	60,75	426,14	

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	180	3,66	3,186	15,82	106,74	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	552	28,13	21,95	79,60	635,35	
Обед						
Овощи посезонно (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	70/71/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,02	6,18	9,87	112,18	88/2017м
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)60/40	100	10,96	8,55	14,11	177,58	267К/330М

Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00	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	870	33,14	26,31	121,73	845,69	
Полдник						
Булочка Домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	424/2017м
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	365	13,38	19,95	93,18	599,32	

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 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	600	31,24	31,99	88,40	767,31	
Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	53/2017м
Суп картофельный (с рисом)	250	5,71	6,70	12,66	133,88	138/2004л
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,60	229/2017м

Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	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	870	31,91	26,21	103,77	795,34	
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
Конфеты «Ласточка»	30	0,5	2,2	24,4	120	
Итого за прием пищи	330	11,1	16	71,5	474,8	

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 Октябрьенок	50	6,65	1,45	21,21	120,62	427/2017м
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	60,94	376/2017м
Итого за прием пищи	555	19,59	13,343	108,57	624,7	
Обед						
Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
Суп картофельный с клёцками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	41/2010м

Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом) 60/40	100	7,90	8,10	8,93	139,98	279/331/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	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	870	23,65	22,56	123,66	806,72	
Полдник						
Пирожок с повидлом	100	5,76	2,34	55,56	268	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	450	7,36	2,94	90,46	418,8	

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	180	3,66	3,186	15,82	106,74	382/2017м
Итого за прием пищи	600	21,55	22,41	98,53	682,60	

Обед

Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	67/2017м
Рассольник ленинградский	250	2,40	6,43	16,53	133,28	96/2017м

Печень тушеная в соусе		100	13,26	11,22	3,52	185,00	261/2017м
Каша гречневая рассыпчатая		180	9,96	10,74	44,84	315,00	302/2017м
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		870	31,80	33,59	130,60	968,78	
Полдник							
Пирожок с творогом		90	10,71	5,76	33,75	230,4	430/2017м
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	17,28	10,89	56,3	387,96	

СРЕДА

ЗАВТРАК							
Запеканка рисовая с творогом		200	11,06	15,92	57,1	422	188 м
Молоко сгущенное		30	1,50	2,49	16,80	96,50	371к/2016
Чай с лимоном		200	0,26	0,01	15,26	63,32	377/2017м
Фрукты (яблоко)		120	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
Итого за прием пищи		550	13,42	19,02	103,86	647,82	
Обед							
Салат из моркови с изюмом (курагой) с маслом		100	1,26	8,45	22,28	170,18	66/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем		250	7,02	5,82	9,20	117,65	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
Итого за прием пищи	800	31,75	25,57	124,66	872,18	
Полдник						
Печенье Курабье	60	3,84	14,94	36,48	295,2	п.т.
Какао с молоком	180	3,66	3,19	15,82	106,74	54-3гн2022н
Йогурт фруктовый в ассортименте	95	2,66	2,38	14,06	88,35	п.т.
Итого за прием пищи	335	10,16	20,51	66,36	490,29	

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	180	2,85	2,41	14,34	90,54	379/2017м	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м	
Итого за прием пищи		600	27,77	23,16	85,05	677,04	
Обед							
Салат из свежкы отварной с маслом растителным	100	1,40	6,01	8,26	92,80	52/2017м	

Суп картофельный (с макаронными изделиями)	250	3,20	4,10	22,65	140,30	103/2017м
Котлета рыбная (с соусом сметанным с томатом)60/40	100	8,70	8,26	12,08	157,32	234/331/2017м
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	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	870	21,35	24,86	119,30	802,38	
Полдник						
Ватрушка с творогом	90	11,52	6,84	36,45	252,54	410/2017м
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	13	7,32	68,41	390,14	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК						
Котлеты рубленные 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 сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м
Итого за прием пищи	600	23,33	23,39	87,82	656,39	
Обед						
Салат из квашенной капусты	100	1,70	5,03	8,47	85,70	47/2017м
Борщ с картофелем и фасолью	250	6,80	7,04	11,63	137,04	84/2017м

	Рагу из птицы	200	12,30	9,80	19,40	222,00	289/2017м
	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
Итого за прием пищи		800	26,24	22,68	102,45	727,23	
	Полдник						
	Булочка Веснушка	100	7,8	6,11	47,8	278	429/2017м
	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	340	14,2	11,71	72,1	451,6	
Итого по меню:		18026	621,5319	615,1377	2831,093	19688,5204	
в т.ч.	итого за завтрак	5767	220,72	231,83	917,74	6937,31	
	среднее значение за завтрак	576,7	22,07	23,18	91,77	693,73	
	итого за обед	8410	273,29	263,42	1183,06	8317,56	
	среднее значение за обед	841	27,33	26,34	118,31	831,76	
	итого за полдник	3849	127,53	119,89	730,29	4433,65	
	среднее значение за полдник	385	12,57	12,00	73,00	443,00	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся			90	92	383	1969	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% + обед 30-35% +10-15%) в среднем 60-75%			62	62	283	2720	

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 27.01.2021 и от 24.08.2021. для обучающихся возрастной категории 12 лет и старше (5-11 классов)

Использованная литература:

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" .