

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ № 40 г.Шахты


С. В. Воробьев
2026г.

Утверждаю:

ИП Чернов К.А.


Чернов
2026г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся в 1-4 классах (в 1-ю смену - завтрак , во вторую смену - обед) в МБОУ СОШ № 40 на 2-е полугодие 2025-2026 учебного года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергетическая 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)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	338/2017м
Итого за прием пищи	550	9,45	17,88	83,26	532,29	

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:	740	29,067	36,82	122,71	941,93	

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Шницель мясной (со сметанным соусом) 60/30	90	7,65	17,39	9,89	228,40	268/330/2017м
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
Печенье "курабье"	18	1,15	3,02	12,33	81,18	
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м
Итого за прием пищи	538	16,924	28,637	96,85	715,49	

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

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
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	570	26,50	21,03	92,61	667,48	

Обед						
Капуста тушенная	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

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)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
Итого за прием пищи	560	17,27	14,7	77,22	516,48	

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

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
Мармелад	30	0,03	0,00	25,41	102,72	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Итого за прием пищи	550	26,42	24,21	99,05	721,15	

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	32,03	36,14	97,51	809,54	
---------------------	-----	-------	-------	-------	--------	--

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)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,54	54,85	376/2017м

Итого за прием пищи

580 11,14 10,61 89,96 486,85

Обед

Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45/2017м
Суп картофельный с клёцками 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 26,55 24,78 112,93 791,11

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
Пряник	20	1,18	0,94	30,00	146,40	
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м

Итого за прием пищи

540 21,95 21,20 108,45 727,81

Обед

Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	67/2017м
------------------	----	------	------	------	-------	----------

5

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	740,00	22,31	22,80	121,90	782,74	

СРЕДА

ЗАВТРАК

Запеканка рисовая с творогом	200	11,06	15,92	57,1	422	188/2010 М
Соус молочный сладкий	35	1,75	2,91	19,60	112,58	327/2017м
Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	117,49	382/2017м
Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
Итого за прием пищи	585	17,48	22,97	108,98	718,07	

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	700,00	32,12	23,00	108,23	784,78	

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
Кондитерские изделия (печенье)	18	1,12	1,98	9,54	69,6	п.т
Итого за прием пищи	538	20,65	21,32	92,43	652,53	

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	700,00	23,23	19,65	90,78	641,23		

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Каша пшенная молочная	200	8,00	8,83	39,76	271,20	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	
Булочка Российская	40	2,81	3,21	19,48	118,00		
Чай с лимоном	180	0,24	0,01	13,73	56,99	377/2017м	
Итого за прием пищи	560,00	20,29	18,00	98,45	665,59		

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	740,00	30,56	28,72	112,48	832,87		

итого за завтрак	5571	188,07	200,5642	947,25	6403,74		
среднее значение за завтрак	557,1	18,81	20,06	94,73	640,37		

Выполнение (от суточной потребности) % (при норме завтрак 20-25% +5%)		26	26,8	27,1	31	
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	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся		77	79	335	2350	

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, 116 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".