Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 5 г.Шахты

_____ Г.Е. Мангасарян

"1" сентября 2025г.

Утверждаю:
ИП Чернов

_____ К.А. Чернов

"___" _____ 2025г.

Примерное 2- х недельное меню

для организации питания детей из малообеспеченных семей,обучающихся в МБОУ СОШ № 5 на 1-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	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**	
	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**	
	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**	

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**	

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**	

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 Октябренок	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**	

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**	

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**	

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**	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

	Котлеты рубленые 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**	
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*	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся			***90***	***92***	***383***	***2730***	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25%)			***25***	***25***	***24***	***25***	

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 27.01.20

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, 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".

Подпись и печать

5 листов

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 5 г.Шахты

_____ П.Е. Мангасарян

"_1_" _сентября_ 2025г.

Утверждаю:
ИП Чернов К.А.

_____ К.А. Чернов

"____" _____ 2025г.

Примерное 2- х недельное меню

для организации питания детей участников СВО,обучающихся в МБОУ СОШ № 5 на 1-е полугодие 2025-2026 учебного года

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пишевые (г) вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
		грамм	б	ж	у		

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**	

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**	

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**	

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**	

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**	

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 Октябренок	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**	

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**	

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**	

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**	

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

	Котлеты рубленые 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**	
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*	
отребность (суточная) в пищевых веществах, энергии ля обучающихся			***90***	***92***	***383***	***2730***	
ыполнение (от суточной потребности) % (при норме автрак 20-25%)			***25***	***25***	***24***	***25***	

Примерное меню сформировано в соответствии с единым региональным Примерным двухнедельным меню , согласованным Минобразованием остовской области с Управлением Роспотребнадзора по Ростовской области 01.10.2020, с учетом корректировки от 27.01.20

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, 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".

Прошито и пронумеровано

5 (пять) листов

м.п. м.п.

Подпись

Александрович

ИНН 615510780164

ОГРНИП 313518204900022

г. Шахты, Ростовская область