

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ №36 г.Шахты

Утверждаю:

ИП Косолапов М.А.

/Н.Г.Зибера

/М.А.Косолапов

2026г.

2026г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся в 1-4 классах (во 2-ю смену - для
ОВЗ полдник) в МБОУ СОШ № 36 г.Шахты на 2026 год

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
		грамм	б	ж	у		
1-я неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
	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						
	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
	Печенье	70	2,66	2,38	14,06	88,35	
	Итого за прием пищи	375	10,64	8,49	75,4	421,2	
СРЕДА							
	ЗАВТРАК						
	Полдник						
	Ватрушка с творогом	90	10,71	6,84	36,45	252,54	410/2017м
	Молоко кипяченое	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						
	Полдник						
	Булочка Домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	424/2017м
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54	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	355	11,06	17	93,18	563,32	
ПЯТНИЦА							
	Полдник						
	Пирожок с капустой	100	9,6	13,8	26,9	270	420/2017м
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,17	2,68	15,93	100,60	379/2017м

	Конфеты «Ласточка»	30	0,5	2,2	24,4	120	
	Итого за прием пищи	330	13,27	18,68	67,23	490,6	
2-я неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
	Полдник						
	Пирожок с повидлом	100	5,76	2,34	55,56	268	406/2017м
	Чай с лимоном	200	0,26	0,01	15,26	63,32	377/2017м
	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	338/2017м
	Итого за прием пищи	450	6,62	2,95	85,52	397,32	
ВТОРНИК							
	Полдник						
	Пирожок с творогом	90	10,71	5,76	33,75	230,4	430/2017м
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	п.т.
	Печенье	60	0,77	0,13	12,95	50,56	п.т.
	Итого за прием пищи	350	17,28	10,89	56,3	387,96	
СРЕДА							
	Полдник						
	Пирожок с картофелем	100	3,84	14,94	36,48	295,2	п.т.
	Какао с молоком	200	3,66	3,19	15,82	106,74	54-3гн2022н
	Пряник	40	2,66	2,38	14,06	88,35	п.т.
	Итого за прием пищи	340	10,16	20,51	66,36	490,29	
ЧЕТВЕРГ							
	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							
	Полдник						
	Булочка Веснушка	100	7,8	6,11	47,8	278	429/2017м
	Молоко кипяченое	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 за полднк	3840	126,64	119,63	721,08	4391,97	
	среднее значение за полдник	385	12,70	11,90	73,00	443,30	
Выполнение (от суточной потребности) % (полдника10-15% +-5%)			16,4	15	21,8	18,8	
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, 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".