



Согласовано
Директор МБОУ АСОШ №2
Л. В. Поталова Е. В.
01 сентября 2026

Перспективное двухдневное меню учащихся получающих начальное общее образование (1-4 кл) в виде завтрака (1 смена) или обеда (2 смена). Учащиеся с ограниченными возможностями здоровья 1-4кл. (1 смена) получающие дополнительное питание в виде обеда.

Нормативная документация: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах» Лапшина В.Т. 2004 год.

1 НЕДЕЛЯ							
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Ре- цепт. №	цена, руб.
Завтрак 1							
макаронные изделия отварные, с сы- ром 180/20	200	9,72	11,11	36,34	300,60	333	39,48
батон	70	2,37	0,90	6,40	105,50	п/п	6,50
повидло фруктовое	30	0,00	0,00	7,00	57,00	п/п	7,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	6,20
ИТОГО	500	12,29	12,01	56,24	523,10		59,18
Обед 1							
Суп картофельный с бобовыми	200	6,20	5,60	18,30	167,00	139	22,50
Плов с мясом	200	8,50	13,60	35,60	324,00	443	68,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	-	19,80	81,00	639	15,00
Овощи натуральные соленные (огурец)	60	0,73	0,25	1,06	28,80	50	15,00
Хлеб йодированный/ржаной	60	4,00	0,60	21,00	101,00	п/п	6,48
Итого	720	20,03	20,05	95,76	701,80		126,98
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Ре- цепт. №	цена, руб.
Завтрак 2							
каши жидкая, с маслом и сахаром, молоч- ная, овсяная	200	7,68	7,84	26,40	230,00	311	31,14
Сыр полутвердый 45%жир.	15	3,80	2,90	4,90	60,00	97	16,56
батон	85	2,37	0,90	10,40	151,00	п/п	7,30
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	64,00	24	15,50
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	8,78
ИТОГО	600	14,55	12,04	66,70	565,00		79,28
Обед 2							
Суп картофельный с макаронными изде- лиями	200	2,90	2,50	21,00	120,00	140	21,25
Гречка по-Купечески с овощами и мясом	200	14,40	14,40	24,80	340,32	456	68,00
Салат из свеклы	60	0,71	3,04	4,18	46,95	53	15
Компот из свежих плодов	200	0,58	-	35,40	102,20	631	15,00

Хлеб йодированный/ржаной	60	4,00	0,60	21,00	101,00	п/п	6,48
Итого	720	22,59	20,54	106,38	710,47		125,73
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Ре- цепт.№	цена, руб.
Завтрак 3							
Запеканка из творога	160	12,00	10,00	34,50	322,65	366	60,61
Салат из моркови свежей	80	0,75	2,00	5,50	43,00	46	15,00
батон	60	0,37	0,60	10,40	99,00	п/п	6,00
Кофейный напиток с молоком	200	1,90	2,90	11,20	86,00	692	15,47
ИТОГО	500	15,02	15,50	61,60	550,65		97,08
Обед 3							
Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,48	132,50	110	25,18
Макаронные изделия отварные, с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	516	16,04
Котлета из куриного филе	90	11,36	13,36	5,92	192,00	498	52,98
Консервы, овощная закуска (икра кабач- ковая)	60	0,72	2,20	4,44	58,20	51	15,00
Напиток из плодов шиповника	200	0,50	-	18,80	84,50	705	15,00
Хлеб йодированный/ржаной	60	4,00	0,60	21,00	101,00	п/п	6,48
Итого	760	23,43	24,99	93,44	765,00		130,68
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Ре- цепт.№	цена, руб.
Завтрак 4							
Гречка по-Купечески с овощами и мясом	200	13,40	10,00	24,80	340,32	456	68,00
масло сливочное 72,5%	10	0,01	5,30	0,06	77,00	96	13,80
батон	90	2,37	0,60	10,40	155,00	п/п	8,00
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	8,78
ИТОГО	500	16,08	15,90	50,46	632,32		98,58
Обед 4							
Суп картофельный с крупой пшенной	200	2,50	6,12	18,30	138,40	138	20,16
Каша рассыпчатая перловая с маслом	150	2,97	2,79	20,65	210,4	297	14,56
Рыба тушеная в томате с овощами	90	7,36	5,20	5,10	164,40	374	48,77
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	-	19,80	81,00	639	15,00
Хлеб йодированный/ржаной	80	0,30	0,80	28,00	134,00	п/п	7,50
Итого	720	13,73	14,91	91,85	728,20		105,99
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Ре- цепт.№	цена, руб.
Завтрак 5							
омлет натуральный	150	12,00	10,00	23,30	338,30	187	71,30
Консервы, овощная закуска (горошек зе- леный)	60	0,21	2,60	7,55	41,40	51	15,00
батон	70	2,37	0,60	10,40	105,50	п/п	6,50
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	64,00	24	15,50
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	6,20
ИТОГО	580	15,18	13,60	57,55	609,20		114,50
Обед 5							

Суп картофельный с крупой рисовой	200	2,14	9,23	17,44	141,80	138	21,88
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	3,19	5,84	20,55	194,4	297	14,34
Котлеты (биточки) мясные	90	12,72	8,52	8,20	208,80	451	50,53
Компот из свежих плодов	200	0,58	-	15,40	102,20	631	15,00
Хлеб йодированный/ржаной	80	5,30	0,80	28,00	134,00	п/п	7,50
Итого	720	23,93	24,39	89,59	781,20		109,25
2 НЕДЕЛЯ							
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Ре- цепт.№	цена, руб.
Завтрак 1							
макаронные изделия отварные, с сы- ром180/20	200	9,72	11,25	36,34	300,60	333	39,48
батон	40	1,89	0,40	5,40	98,50	п/п	5,00
повидло фруктовое	30	0,00	0,00	7,00	57,00	п/п	7,00
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	4,80	64,00	24	15,50
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	6,20
ИТОГО	570	12,21	12,05	60,04	580,10		73,18
Обед 1							
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,20	5,60	18,30	167,00	139	22,50
Гречка по-Купечески с овощами и мясом	200	12,74	14,40	24,80	340,32	456	68,00
Овощи натуральные соленые (огурец)	60		0,05	1,06	28,80	51	15,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	-	19,80	81,00	639	15,00
Хлеб йодированный/ржаной	60	4,00	0,60	21,00	101,00	п/п	6,48
Итого	720	23,54	20,65	84,96	718,12		126,98
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Ре- цепт.№	цена, руб.
Завтрак 2							
Запеканка из творога	160	14,12	12,96	34,50	322,65	366	60,61
Салат из моркови свежей	80	0,75	2,00	5,50	43,00	46	15,00
батон	60	0,90	0,60	5,40	99,00	п/п	6,00
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	8,78
ИТОГО	500	16,07	15,56	60,60	524,65		90,39
Обед 2							
Суп картофельный с макаронными изде- лиями	200	2,90	2,50	21,00	120,00	140	21,25
Плов с мясом (свинина)	200	10,80	13,60	35,60	324,00	443	68,00
Салат из свеклы	60	0,71	3,04	4,18	46,95	53	15,00
Компот из свежих плодов	200	0,58	-	5,40	102,20	631	15,00
Хлеб йодированный/ржаной	80	5,30	0,80	28,00	134,00	п/п	7,50
Итого	740	20,29	19,94	94,18	727,15		126,75
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Ре- цепт.№	цена, руб.
Завтрак 3							
каша жидкая, с маслом и сахаром, молоч- ная, манная	200	14,28	6,24	17,20	238,40	311	32,00

масло сливочное 72,5%	10	0,01	8,30	16,00	77,00	96	13,80
батон	90	0,90	0,60	10,40	155,00	п/п	8,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,20	60,00	684	6,20
ИТОГО	500	15,39	15,14	58,80	530,40		60,00
Обед 3							
Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,48	132,50	110	25,18
Макаронные изделия отварные, с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	516	16,04
Котлеты (биточки) мясные	90	12,72	11,52	8,20	208,80	451	50,53
Напиток из плодов шиповника	180	0,50	-	18,80	84,50	705	14,00
Хлеб йодированный/ржаной	80	4,30	0,80	28,00	134,00	п/п	7,50
Итого	700	24,37	21,15	98,28	756,60		113,25
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Ре- цепт.№	цена, руб.
Завтрак 4							
омлет натуральный	150	12,00	14,60	23,30	338,30	187	71,30
Консервы, овощная закуска (горошек зеленый)	60	0,21	0,60	7,55	41,40	51	15,00
батон	70	0,90	0,60	10,40	105,50	п/п	7,00
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	64,00	24	15,50
Кофейный напиток с молоком	200	1,90		11,20	86,00	692	15,47
ИТОГО	580	15,41	16,20	62,25	635,20		124,27
Обед 4							
Суп овощной с крупой рисовый	200	2,14	9,23	17,44	141,80	138	21,88
Каша рассыпчатая перловая с маслом	150	2,97	2,79	20,65	210,4	297	14,56
Рыба тушеная в томате с овощами	90	7,36	5,20	5,10	164,40	374	48,77
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	-	19,80	81,00	9,12	15,00
Хлеб йодированный/ржаной	80	5,30	0,80	28,00	134,00	п/п	7,50
Итого	720	18,37	18,02	90,99	731,60		107,71
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Ре- цепт.№	цена, руб.
Завтрак 5							
Плов с мясом (свинина)	200	6,00	12,60	35,60	324,00	443	68,00
Сыр полутвердый 45%жир.	15	3,80	2,60	4,90	60,00	97	16,56
батон	90	2,37	0,60	4,40	155,00	п/п	7,43
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	8,78
ИТОГО	505	12,47	15,80	60,10	599,00		100,77
Обед 5							
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	2,20	5,60	18,30	167,00	139	22,50
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	3,19	5,84	20,55	194,4	297	14,34
Котлета из куриного филе	90	11,36	12,20	5,92	192,00	498	52,98
Консервы, овощная закуска (икра кабачковая)	60	0,72	0,20	4,44	58,20	51	15,00
Компот из свежих плодов	180	0,58	-	15,40	102,20	631	14,00
Хлеб йодированный/ржаной	60	4,00	0,60	21,00	101,00	п/п	5,12
Итого	740	22,05	24,44	85,61	814,8		123,94

