

**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель ИП Цотапова Л.В.

Л.В.Цотапова

2026г.

Людмила  
Шульгина

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ АСОШ 2

И.Д. Колыбельникова

2026г.

**Перспективное двухнедельное меню учащихся 5-11 классов относящихся к льготной категории получающих питание в виде завтрака или обеда и учащихся с ограниченными возможностями здоровья 5-11 кл в виде завтрака и обеда (первая смена).**

**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	Рецепт.№	цена, руб.
<b>Завтрак 1</b>							
макаронные изделия отварные, с сыром	240	11,18	12,78	41,79	345,69	333	38,00
батон	80	2,37	0,60	6,40	145,00		7,52
помидор фруктовое	30	0,00	0,00	7,00	57,00		5,90
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	6,71
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>13,75</b>	<b>13,38</b>	<b>61,69</b>	<b>607,69</b>		<b>58,13</b>
<b>Обед 1</b>							
Суп картофельный с бобовыми	250	7,70	7,00	22,80	208,70	139	20,00
Плов с мясом	240	7,20	16,40	42,80	388,80	443	55,00
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	24	15,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	-	19,80	81,00	639	9,12
Хлеб йодированный/ржаной	80	4,00	0,60	21,00	163,00		6,48
<b>Итого</b>	<b>870</b>	<b>19,90</b>	<b>24,40</b>	<b>116,20</b>	<b>885,50</b>		<b>105,60</b>
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
<b>Завтрак 2</b>							
каша жидккая, с маслом и сахаром, молочная, овсяная	250	9,60	9,80	33,00	287,50	311	30,00
Сыр полутвердый 45%жир.	15	3,80	2,60	4,90	60,00	97	14,40
батон	85	2,37	0,60	10,40	151,00		7,52
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	24	15,00
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	7,00
<b>ИТОГО</b>	<b>650</b>	<b>16,47</b>	<b>13,40</b>	<b>73,30</b>	<b>602,50</b>		<b>73,92</b>
<b>Обед 2</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,60	3,10	26,20	150,00	140	18,39
Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	5,96	6,88	28,66	223,20	297	16,80
Фрикадельки мясные, тушенные в соусе	120	13,2	12,8	6,6	216,8	471	39,95
Компот из свежих плодов	200	0,58	-	35,40	102,20	631	11,00
Хлеб йодированный/ржаной	80	4,00	0,60	21,00	163,00		7,89
<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>27,34</b>	<b>23,38</b>	<b>117,86</b>	<b>855,20</b>		<b>94,03</b>
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
<b>Завтрак 3</b>							
Запеканка из творога	200	14,25	14,96	36,50	389,00	366	72,00

Салат из моркови свежей	100	0,75	2,00	5,50	63,00	46	12,00
батон	80	2,37	0,60	10,40	145,00		7,52
Кофейный напиток	200	2,90	1,90	10,20	76,00	691	10,00
<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>20,27</b>	<b>19,46</b>	<b>62,60</b>	<b>673,00</b>		<b>101,52</b>

**Обед 3**

Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	13,10	165,63	110	20,00
Рагу овощное с курицей	250	18,60	21,30	26,70	405,00	488	29,60
Напиток из плодов шиповника	200	0,50	-	18,80	84,50	705	10,00
Хлеб йодированный ржаной	100	4,00	0,60	21,00	173,00		8,74
<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>24,91</b>	<b>26,81</b>	<b>79,60</b>	<b>828,13</b>		<b>68,34</b>
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал</b>	<b>Рецепт.№</b>	<b>цена, руб.</b>

**Завтрак 4**

Омлет натуральный	200	14,00	18,60	24,30	398,00	187	65,00
Консервы, овощная закуска (горошек зеленый)	100	0,28	3,54	10,07	65,00	51	15,00
батон	80	2,37	0,60	10,40	145,00		7,52
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	24	15,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	6,71
<b>ИТОГО</b>	<b>680</b>	<b>17,25</b>	<b>23,14</b>	<b>61,07</b>	<b>712,00</b>		<b>109,23</b>
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал</b>	<b>Рецепт.№</b>	<b>цена, руб.</b>

**Обед 4**

Суп картофельный с крупой пшеничной	250	3,12	7,65	22,87	173,00	138	18,52
Каша рассыпчатая перловая с маслом	180	3,56	3,35	24,7	252,4	297	13,55
Рыба тушенная в томате с овощами	100	8,17	5,77	5,66	182,66	374	28,00
Компот из свежих плодов	180	0,58	-	35,40	102,20	631	11,00
Хлеб йодированный/ржаной	90	4,00	0,60	21,00	163,00		8,45
<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>19,43</b>	<b>17,37</b>	<b>109,63</b>	<b>873,26</b>		<b>79,52</b>
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал</b>	<b>Рецепт.№</b>	<b>цена, руб.</b>

**Завтрак 5**

каша жидккая, с маслом и сахаром, молочная, гречневая	250	8,87	7,25	33,25	234,3	311	34,00
масло сливочное 72,5%	10	0,01	8,30	0,06	77,00	96	13,80
батон	90	2,37	0,60	10,40	155,00		7,98
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	7,00
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>11,55</b>	<b>16,15</b>	<b>58,91</b>	<b>526,30</b>		<b>62,78</b>

**Обед 5**

Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,73	11,53	21,80	177,25	138	17,97
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	3,82	7	24,6	233,28	297	13,55
Капуста тушенная	100	2,35	6,00	20,00	158,24	51	10,00
Компот из смеси суфле/фруктов	200	0,60	-	19,80	81,00	639	9,12
Хлеб йодированный/ржаной	80	4,00	0,60	21,00	163,00		7,48
<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>13,50</b>	<b>25,13</b>	<b>107,20</b>	<b>812,77</b>		<b>58,12</b>

**ПЕРЕДАЧА**

<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал</b>	<b>Рецепт.№</b>	<b>цена, руб.</b>
<b>Завтрак 1</b>							
макаронные изделия отварные, с сыром	230	11,18	12,78	41,79	345,69	333	38,00
батон	80	2,37	0,60	6,40	145,00		7,98
повидло фруктовое	30	0,00	0,00	7,00	57,00		5,90
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	24	15,00
Кофейный напиток	200	2,90	1,90	10,20	76,00	691	10,00
<b>ИТОГО</b>	<b>640</b>	<b>16,85</b>	<b>15,68</b>	<b>75,19</b>	<b>667,69</b>		<b>76,88</b>

Обед 1							
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт №	цена, руб.
Суп картофельный с бобовыми ( горох )	250	7,70	7,00	22,80	208,70	179	20,00
Тречка по-Купечески с овощами и мясным суфле	240	17,28	17,28	29,76	380,20	456	50,00
Компот из смеси сухофруктов	290	0,60	-	19,80	81,00	639	9,12
Хлеб подсолнечный/ржаной	110	4,00	0,60	21,00	173,00		8,65
<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>29,58</b>	<b>24,88</b>	<b>93,36</b>	<b>842,9</b>		<b>87,97</b>
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт №	цена, руб.
Завтрак 2							
Запеканка из творога	200	14,25	14,96	16,50	389,00	366	72,00
Салат из моркови свежей	100	0,75	2,00	5,50	63,00	46	12,00
батон	80	2,37	0,60	10,40	145,00		7,98
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	7,00
<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>17,67</b>	<b>17,56</b>	<b>67,60</b>	<b>657,00</b>		<b>98,98</b>
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт №	цена, руб.
Обед 2							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,60	3,10	26,20	150,00	140	18,39
Рагу овощное	230	4,70	9,40	18,10	398,60	224	25,00
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	24	10,00
Компот из свежих плодов	180	0,58	-	35,40	102,20	631	11,00
Хлеб подсолнечный/ржаной	80	4,00	0,60	21,00	163,00		7,48
<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>13,28</b>	<b>13,5</b>	<b>110,5</b>	<b>857,8</b>		<b>71,87</b>
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт №	цена, руб.
Завтрак 3							
каша жиная, с маслом и сахаром, молочная, рисовая	250	6,2	7,9	23,2	297,5	311	34,00
масло сливочное 72,5%	10	0,01	8,30	0,06	77,00	96	13,80
батон	90	2,37	0,60	10,40	155,00		7,98
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	6,71
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>8,78</b>	<b>16,80</b>	<b>40,16</b>	<b>589,50</b>		<b>62,49</b>
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт №	цена, руб.
Обед 3							
Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	13,10	165,63	110	20,00
Макаронные изделия отварные, с маслом	180	5,80	5,10	34,80	236,16	516	16,74
Котлеты рубленные в соусе	100	12,16	10,88	10,80	189,76	453	27,60
Напиток из плодов шиповника	200	0,50	-	18,80	84,50	705	10,00
Хлеб подсолнечный/ржаной	80	4,00	0,60	21,00	163,00		7,48
<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>24,27</b>	<b>21,49</b>	<b>98,50</b>	<b>839,05</b>		<b>81,82</b>
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт №	цена, руб.
Завтрак 4							
омлет натуральный	200	14,00	18,60	24,30	398,00	187	65,00
Консервы, овощная закуска ( горошек зеленый )	100	0,28	3,54	10,07	65,23	51	10,00
батон	80	2,37	0,60	10,40	145,00		7,88
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	24	15,00
Кофейный напиток	200	2,90	1,90	10,20	76,00	691	10,00
<b>ИТОГО</b>	<b>680</b>	<b>19,95</b>	<b>25,04</b>	<b>64,77</b>	<b>728,23</b>		<b>107,88</b>
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт №	цена, руб.
Обед 4							
Суп картофельный с бобовыми ( горох )	250	7,70	7,00	22,80	208,70	139	20,00
Каша рассыпчатая перловая с маслом	180	3,56	3,35	24,7	252,4	297	13,55
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	8,17	5,77	5,66	182,66	374	28,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	-	19,80	81,00	639	9,12

Хлеб йодированный/ржаной	80	4,00	0,60	21,00	163,00		8,45
Итого	810	24,03	16,72	93,96	887,76		79,12
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.

### Завтрак 5

каша жидккая, с маслом и сахаром, молочная, овсяная	250	9,60	9,80	33,00	287,50	311	30,00
Сыр полутвердый 45%жир.	15	3,80	2,60	4,90	60,00	97	14,40
батон	90	2,37	0,60	10,40	155,00		7,98
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	7,00
<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>16,07</b>	<b>13,00</b>	<b>63,50</b>	<b>562,50</b>		<b>59,38</b>

### Обед 5

Суп овощной с крупой рисовый	250	2,73	11,53	21,80	177,25	138	26,19
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	3,82	7	24,6	233,28	297	13,55
Фрикадельки мясные, тушенные в соусе	100	13,2	12,8	6,6	216,8	471	25,60
Компот из свежих плодов	200	0,58	-	35,40	102,20	631	12,00
Хлеб йодированный/ржаной	80	4,00	0,60	21,00	163,00		7,48
<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>24,33</b>	<b>31,93</b>	<b>109,4</b>	<b>892,53</b>		<b>84,82</b>