

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель И.В. Потапова И.В. Потапова

И.В. Потапова

2026г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ АСОШ 2

И.Д. Колыбельникова

2026г.

Перспективное двухнедельное меню учащихся получающих начальное общее образование с ограниченными возможностями здоровья обучающихся 2 смены в виде обеда и полдника.

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

1 НЕДЕЛЯ ОБЕД

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	цена, руб.
Обед 1							
Суп картофельный с бобовыми	200	6,20	5,60	18,30	167,00	139	19,50
Плов с мясом	200	6,00	13,60	35,60	324,00	443	55,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60		19,80	81,00	639	9,12
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	24	15,00
Хлеб йодированный/ржаной	60	4,00	0,60	21,00	101,00		6,48
Итого	760	17,20	20,20	104,50	717,00		105,10
Полдник 1							
Булочка сдобная	100	4,50	5,64	33,84	321,00		35,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	6,71
Итого	300	4,7	5,64	40,34	381		41,71
ВСЕГО	1060	21,9	25,84	144,84	1098		146,81
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	цена, руб.
Обед 2							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,90	2,50	21,00	120,00	140	16,39
Гречка по-Купечески с овощами и мясным суфле	200	14,40	14,40	24,80	340,32	456	55,00
Салат из свеклы	60	0,71	3,04	4,18	46,95	50	10,00
Компот из свежих плодов	180	0,58		35,40	102,20	631	14,50
Хлеб йодированный/ржаной	70	4,00	0,60	21,00	101,00		7,00
Итого	710	22,59	20,54	106,38	710,47		102,89
Полдник 2							
Кондитерское изделие (пряник)	50	1,5	0,4	15,2	198		20,00
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	24	15,00
Чай с лимоном	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	7,00
Итого	350	2,1	0,8	31,5	302		42,00
ВСЕГО	1060	24,69	21,34	137,88	1012,47		144,89
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	цена, руб.
Обед 3							
Горш с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,48	132,50	110	25,88
Макаронные изделия отварные, с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	516	14,74
Котлета из куриного филе	90	11,36	13,36	5,92	192,00	498	41,70

Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	24	15,00
Напиток из плодов шиповника	100	0,50	-	18,80	84,50	705	15,00
Хлеб йодированный/ржаной	60	4,00	0,60	21,00	101,00		6,48
Итого	800	23,11	23,19	98,80	750,80		118,80

Полдник 3

Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	24	15,00
бутерброд с сыром	55	6,40	12,50	14,60	201,00	96/97	17,00
Кофейный напиток	200	2,90	1,90	10,20	76,00	691	10,00
Итого	355	9,7	14,8	34,6	321		42,00
ВСЕГО	1155	32,81	37,99	133,4	1071,8		160,8

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
--------------------	-------	-------	------	--------	------	----------	------------

Обед 4

Суп картофельный с крупой пшенной	200	2,50	6,12	18,30	138,40	138	15,52
Каша рассыпчатая перловая с маслом	150	2,97	2,79	20,65	210,4	297	12,55
Рыба тушеная в томате с овощами	90	7,36	5,20	5,10	164,40	374	36,24
Компот из свежих плодов	180	0,58	-	35,40	102,20	631	14,50
Хлеб йодированный/ржаной	80	5,00	0,80	28,00	134,00		7,30
Итого	700	18,41	14,91	107,45	749,40		86,11

Полдник 4

Булочка сдобная	100	4,50	5,64	33,84	321,00		35,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	6,71
Итого	300	4,7	5,64	40,34	381		41,71
ВСЕГО	1000	23,11	20,55	147,79	1130,4		127,82

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
--------------------	-------	-------	------	--------	------	----------	------------

Обед 5

Суп картофельный с крупой рисовой	200	2,14	9,23	17,44	141,80	138	15,97
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	3,19	5,84	20,55	194,4	297	12,55
Тефтели мясные с рисом 90/20	110	7,68	8,80	4,90	197,60	462	45,00
Консервы, овощная закуска (икра кабачковая)	60	0,72	4,20	4,44	58,20	51	14,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	-	19,80	81,00	639	9,12
Хлеб йодированный/ржаной	60	4,00	0,60	21,00	101,00		6,48
Итого	780	18,33	28,67	88,13	774,00		103,12

Полдник 5

Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	24	17,00
Кондитерское изделие (пряник)	50	1,5	0,4	15,2	198		20,00
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	7,00
Итого	350	2,2	0,8	40,2	302		44,00
ВСЕГО	1130	20,53	29,47	128,33	1076		147,12

2 НЕДЕЛЯ ОБЕД

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
--------------------	-------	-------	------	--------	------	----------	------------

Обед 1

Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,20	5,60	18,30	167,00	139	19,50
Гречка по-Купечески с овощами и мясным суфле	200	14,40	14,40	24,80	340,32	456	55,00

Консервы, овощная закуска (горошек зеленый)	60	0,38	3,98	10,07	52,20	51	10,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	-	19,80	81,00	639	9,12
Хлеб йодированный/ржаной	60	4,00	0,60	21,00	101,00		6,48
Итого	720	25,58	24,58	93,97	741,52		100,10

Полдник 1

Булочка сдобная	100	4,50	5,64	33,84	321,00		35,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	6,71
Итого	300	4,7	5,64	40,34	381		41,71

ВСЕГО

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
---------------------------	--------------	--------------	-------------	---------------	-------------	-----------------	-------------------

Обед 2

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,90	2,50	21,00	120,00	140	16,39
Плов с мясом (свинина)	200	6,00	13,60	35,60	324,00	443	55,00
Консервы, овощная закуска (икра кабачковая)	60	0,72	4,20	4,44	58,20	51	14,00
Компот из свежих плодов	180	0,58	-	35,40	102,20	631	14,00
Хлеб йодированный/ржаной	70	4,50	0,65	22,00	111,00		7,00
Итого	710	14,70	20,95	118,44	715,40		106,39

Полдник 2

Кондитерское изделие (пряник)	50	1,5	0,4	15,2	198		20,00
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	24	15,00
Чай с лимоном	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	7,00
Итого	350	2,1	0,8	31,5	302		42,00
ВСЕГО	1060	16,8	21,75	149,94	1017,4		148,39

Наименование блюда

Выход

Белки

Жиры

Углев.

Ккал

Рецепт.№

цена, руб.

Обед 3

Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,48	132,50	110	25,88
Макаронные изделия отварные, с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	516	14,74
Котлеты (биточки) мясные	90	12,72	11,52	8,20	208,80	451	41,70
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	24	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		6,48
Итого	800	24,47	21,35	101,08	767,60		118,80

Полдник 3

Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	24	15,00
бутерброд с сыром	55	6,40	12,50	14,60	201,00	96/97	17,00
Кофейный напиток	200	2,90	1,90	10,20	76,00	691	10,00
Итого	355	9,7	14,8	34,6	321		42,00
ВСЕГО	1155	34,17	36,15	135,68	1088,60		160,80

Наименование блюда

Выход

Белки

Жиры

Углев.

Ккал

Рецепт.№

цена, руб.

Обед 4

Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,20	5,60	18,30	167,00	139	19,50
Каша рассыпчатая перловая с маслом	150	2,97	2,79	20,65	210,4	297	12,55
Рыба, тушенная в томате с овощами	90	7,36	5,20	5,10	164,40	374	36,24

... из смеси сухофруктов	200	0,60	-	19,80	81,00	9,12	9,12
... йодированный/ржаной	80	5,00	0,80	28,00	134,00		7,50
Итого	720	22,13	14,39	91,85	686,80		84,91

Полдник 4

Печенье сдобная	100	4,50	5,64	33,84	321,00		30,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	6,71
Итого	300	4,7	5,64	40,34	381		36,71
ВСЕГО	1020	26,83	20,03	132,19	1067,80		121,62

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	цена, руб.
--------------------	-------	-------	------	--------	------	-----------	------------

Обед 5

Суп овощной с крупой рисовый	200	2,14	9,23	17,44	141,80	138	15,97
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	3,19	5,84	20,55	194,4	297	12,55
Котлета из куриного филе	90	11,36	13,36	5,92	192,00	498	41,70
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	24	14,10
Компот из свежих плодов	180	0,58	-	35,40	102,20	631	14,00
Хлеб йодированный/ржаной	70	4,50	0,65	22,00	111,00		7,50
Итого	790	22,17	29,48	111,11	785,4		105,82

Полдник 5

Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	24	10,00
Кондитерское изделие (печенье)	20	0,5	0,2	10,2	98,5		10,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	6,71
Итого	320	1,1	0,6	26,5	202,5		26,71
ВСЕГО	1110	23,27	30,08	137,61	987,90		132,53