

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ИП Потапова Л.В.

Л.В.Потапова

2026г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ АСОШ 2

И.Д. Колыбельникова

2026г.

Перспективное двухнедельное меню учащихся с ограниченными возможностями здоровья 5-11 классов получающих горячее питание в виде обеда и полдника (2 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.
Обед 1							
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
Итого	870	19,90	24,40	116,20	885,50		105,60
Полдник 1							
Булочка витаминизированная	150	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	350	4,7	5,64	40,34	381		36,71
ВСЕГО	1220	24,60	30,04	156,54	1266,50		142,31
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
Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	5,96	6,88	28,66	223,20	297	16,80
Фрикадельки мясные, тушеные в соусе	120	13,2	12,8	6,6	216,8	471	39,95
Компот из свежих плодов	180	0,58	-	35,40	102,20	631	11,00
Хлеб йодированный/ржаной	80	4,00	0,60	21,00	163,00		7,89
Итого	810	27,34	23,38	117,86	855,20		94,03
Полдник 2							
Кондитерское изделие (пряник)	85	2,52	0,84	30,24	201		25,00
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	24	10,00
Чай с лимоном	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	7,00
Итого	385	3,12	1,24	46,54	305		42,00
ВСЕГО	1195	30	25	164	1160		136,03
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
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
Итого	800	24,91	26,81	79,60	828,13		68,34

Полдник 3

Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	24	10,00
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		37,00
ВСЕГО	1155	34,61	41,61	114,2	1149,13		105,34
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.

Обед 4

Суп картофельный с крупой пшенной	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 тушеная 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
Итого	800	19,43	17,37	109,63	873,26		79,52

Полдник 4

Булочка витаминизированная	150	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	350	4,7	5,64	40,34	381		36,71
ВСЕГО	1150	24,13	23,01	149,97	1254,26		116,23
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.

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 тушеная	100	2,35	6,00	20,00	158,24	51	10,00
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		7,48
Итого	810	13,50	25,13	107,20	812,77		58,12

Полдник 5

Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	24	15,00
Кондитерское изделие (пряник)	100	2,52	0,84	30,24	238		25,00
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	6,71
Итого	400	3,22	1,24	55,24	342		46,71
ВСЕГО	1210	16,72	26,37	162,44	1154,77		104,83

ЗУПОВАЯ

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

Обед 1

Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,70	7,00	22,80	208,70	139	20,00
Гречка по-Купечески с овощами и мясным суфле	240	17,28	17,28	29,76	380,20	456	50,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	-	19,80	81,00	639	9,12
Хлеб йодированный/ржаной	110	4,00	0,60	21,00	173,00		8,85
Итого	800	29,58	24,88	93,36	842,9		87,97

Полдник 1

Булочка витаминизированная	150	4,50	5,64	33,84	321,00		30,00
Кофейный напиток	200	2,90	1,90	10,20	76,00	691	6,71
Итого	350	7,4	7,54	44,04	397		36,71
ВСЕГО	1150	36,98	32,42	137,4	1239,9		124,68

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 йодированный/ржаной	80	4,00	0,60	21,00	163,00		7,48
Итого	840	13,28	13,5	110,5	857,8		71,87
Полдник 2							
Кондитерское изделие (пряник)	85	2,52	0,84	30,24	201		25,00
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	24	10,00
Чай с лимоном	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	7,00
Итого	385	3,12	1,24	46,54	305		42,00
ВСЕГО	1225	16,40	14,74	157,04	1162,80		113,87
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 рубленые 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 йодированный/ржаной	80	4,00	0,60	21,00	163,00		7,48
Итого	810	24,27	21,49	98,50	839,05		81,82
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	1165	34	36	133	1160		124
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 тушеная 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

Полдник 4							
Булочка витаминизированная	150	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	350	4,7	5,64	40,34	381		36,71
ВСЕГО	1160	28,73	22,36	134,3	1268,76		115,83
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	цена, руб.

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, тушеные 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	
Итого	810	24,33	31,93	109,4	892,53	
Полдник 5						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	24
Кондитерское изделие (пряник)	50	2,52	0,84	30,24	238	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684
Итого	350	3,12	1,24	46,54	342	
ВСЕГО	1160	27,45	33,17	155,94	1234,53	