

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ИП Потапова Л.В.

Л.В. Потапова

«01» сентября 2026г.

Согласовано

Директор МБОУ АСОШ №2

Григорьева Е.В.

01 сентября 2026

Перспективное двухнедельное меню учащихся 5-11 классов относящихся к льготным категориям и получающих питание в виде завтрака (1 смена) и обеда (2 смена). Учащиеся с ограниченными возможностями здоровья 5-11 кл. (1 смена) получающие питание в виде завтрака и 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 сыром	240	15,18	14,78	41,79	345,69	333	38,00
батон	80	2,37	0,60	6,40	145,00	п/п	7,52
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	6,00
ИТОГО	550	17,75	15,38	61,69	607,69		58,52
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
Овощи натуральные соленные (огурец)	100	1,10	0,10	1,60	48,00	50	12,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	-	19,80	81,00	639	9,12
Хлеб йодированный/ржаной	80	5,30	0,80	12,00	134,00	п/п	7,50
Итого	870	21,90	24,30	99,00	860,50		103,62
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Ре- цепт. №	цена, руб.
Завтрак 2							
каша жидкая, с маслом и сахаром, молочная, овсяная	250	9,60	11,80	33,00	287,50	311	30,00
Сыр полутвердый 45%жир.	15	3,80	2,60	4,90	60,00	97	14,40
батон	80	2,37	0,60	6,40	145,00	п/п	7,52
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	64,00	24	14,00
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	7,00
ИТОГО	645	16,47	15,40	69,30	616,50		72,92
Обед 2							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,60	3,10	26,20	150,00	140	18,39

Гречка по-Купечески с овощами и мясом	240	14,28	17,28	29,76	380,20	456	50,00
Салат из свеклы	100	1,65	4,56	6,27	70,43	53	12,00
Компот из свежих плодов	200	0,58	-	25,00	102,20	631	9,12
Хлеб йодированный/ржаной	80	5,30	0,80	12,00	134,00	п/п	7,50
Итого	870	25,41	25,74	99,23	836,83		97,01
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Ре- цепт. №	цена, руб.
Завтрак 3							
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	6,40	145,00	п/п	7,52
Кофейный напиток с молоком	200	2,90	1,90	12,20	86,00	692	10,00
ИТОГО	580	20,27	19,46	60,60	683,00		101,52
Обед 3							
Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	13,10	165,63	110	19,48
Макаронные изделия отварные, с маслом	180	5,80	5,10	34,80	236,16	516	16,74
Котлеты из куриного филе	100	12,62	14,36	6,80	213,30	498	28,60
Напиток из плодов шиповника	200	0,50	-	18,80	84,50	705	9,12
Хлеб йодированный/ржаной	80	4,30	0,80	18,00	134,00	п/п	7,50
Итого	810	25,03	25,17	91,50	833,59		81,44
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Ре- цепт. №	цена, руб.
Завтрак 4							
Гречка по-Купечески с овощами и мясом	240	17,28	11,28	29,76	380,20	456	50,00
масло сливочное 72,5%	10	0,01	8,30	10,06	77,00	96	13,80
батон	100	2,96	0,75	8,00	181,00	п/п	7,98
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	7,00
ИТОГО	550	20,55	20,33	63,02	698,20		78,78
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	6,35	24,7	252,4	297	13,55
Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,17	5,77	5,66	182,66	374	20,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	-	19,80	81,00	639	9,12
Хлеб йодированный/ржаной	80	5,30	0,80	18,00	134,00	п/п	7,50
Итого	810	20,75	20,57	91,03	823,06		68,69
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Ре- цепт. №	цена, руб.
Завтрак 5							
омлет натуральный	200	14,00	15,60	24,30	398,00	187	70,65
Консервы, овощная закуска (горошек)	100	0,28	3,54	10,07	55,20	51	15,00
батон	80	2,37	0,60	6,40	145,00	п/п	4,51
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	64,00	24	14,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,30	60,00	684	6,00
ИТОГО	680	17,25	20,14	64,87	722,20		110,16
Обед 5							

Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,73	8,53	21,80	177,25	138	17,97
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	3,82	7	24,6	233,28	297	13,55
Котлеты (биточки) мясные	100	10,57	9,28	13,65	222,72	451	27,60
Компот из свежих плодов	180	0,58	-	15,40	102,20	631	7,50
Хлеб йодированный/ржаной	90	5,96	0,90	21,00	150,75	п/п	4,50
Итого	800	23,66	25,71	96,45	886,20		71,12
2 НЕДЕЛЯ							
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Ре- цепт. №	цена, руб.
Завтрак 1							
макаронные изделия отварные, с сыром	230	12,28	15,78	41,79	345,69	333	38,00
батон	80	2,37	0,60	6,40	145,00	п/п	7,52
повидло фруктовое	30	0,00	0,00	7,00	57,00	п/п	7,00
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	64,00	24	10,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	6,00
ИТОГО	640	15,25	16,78	71,49	671,69		68,52
Обед 1							
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,60	7,00	22,80	208,70	139	20,00
Гречка по-Купечески с овощами и мясом	240	12,28	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	7,28	1,10	19,00	184,20	п/п	8,85
Итого	800	25,76	25,38	91,36	854,1		87,97
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Ре- цепт. №	цена, руб.
Завтрак 2							
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	6,40	145,00	п/п	7,52
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	7,00
ИТОГО	580	17,67	17,56	63,60	657,00		98,52
Обед 2							
Суп картофельный с макаронными издели- ями	250	3,60	3,10	26,20	150,00	140	18,39
Плов с мясом	240	13,20	16,40	32,80	388,80	443	55,00
Салат из свеклы	100	1,65	4,56	6,27	70,43	53	12,00
Компот из свежих плодов	180	0,58	-	15,40	102,20	631	9,12
Хлеб йодированный/ржаной	80	5,30	0,80	18,00	134,00	п/п	7,50
Итого	850	24,33	24,86	98,67	845,43		102,01
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Ре- цепт. №	цена, руб.
Завтрак 3							
каша жидкая, с маслом и сахаром, молоч- ная, манная	250	17,6	12	21,5	298	311	34,00
масло сливочное 72,5%	10	0,01	8,30	18,00	77,00	96	13,80
батон	90	2,37	0,60	10,40	155,00	п/п	7,98

Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,20	60,00	684	6,00
ИТОГО	550	20,18	20,90	65,10	590,00		61,78
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 (биточки) мясные	100	11,57	12,28	13,65	222,72	451	27,60
Напиток из плодов шиповника	200	0,50	-	18,80	84,50	705	9,12
Хлеб йодированный/ржаной	80	5,30	0,80	18,00	134,00	п/п	7,50
Итого	810	24,98	23,09	98,35	843,01		80,96
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Ре- цепт. №	цена, руб.
Завтрак 4							
омлет натуральный	200	14,00	12,60	24,30	398,00	187	65,00
Консервы, овощная закуска (горошек)	100	0,28	3,54	10,07	55,20	51	15,00
батон	80	2,37	0,60	10,40	145,00	п/п	7,88
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	64,00	24	10,00
Кофейный напиток с молоком	200	2,90	2,90	11,20	86,00	692	9,89
ИТОГО	680	19,95	20,04	65,77	748,20		107,77
Обед 4							

Суп овощной с крупой рисовый	250	2,73	11,53	21,80	177,25	138	26,19
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	20,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	-	19,80	81,00	639	9,12
Хлеб йодированный/ржаной	80	5,30	0,80	28,00	134,00	п/п	7,50
Итого	810	20,36	21,45	99,96	827,31		76,36
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Ре- цепт. №	цена, руб.
Завтрак 5							
Плов с мясом	240	7,20	16,40	42,80	388,80	443	55,00
Сыр полутвердый 45%жир.	20	4,80	2,60	4,90	65,00	97	14,40
батон	100	2,96	0,75	8,00	181,00	п/п	8,90
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	7,00
ИТОГО	560	15,26	19,75	70,90	694,80		85,30
Обед 5							
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,70	4,30	22,80	208,70	139	20,00
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	3,82	5	24,6	233,28	297	13,55
Котлета из куриного филе	100	11,62	12,36	6,8	213,3	498	28,60
Компот из свежих плодов	200	0,58	-	25,00	102,20	631	9,12
Хлеб йодированный/ржаной	80	1,30	0,80	18,00	134,00	п/п	3,33
Итого	810	25,02	22,46	97,2	891,48		74,60