

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ИП Потапова Л.В.

Л.В.Потапова

2026г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ АСОШ 2

И.Д. Колыбельникова

2026г.

**Перспективное двухнедельное меню учащихся получающих начальное общее образование (1-4кл) в виде завтрака или 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	Рецепт. №	цена, руб.
<b>Завтрак 1</b>							
макаронные изделия отварные, с сыром 180/20	200	9,72	11,11	36,34	300,60	333	31,82
батон	70	2,37	0,60	6,40	105,50		6,50
повидло 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>500</b>	<b>12,29</b>	<b>11,71</b>	<b>56,24</b>	<b>523,10</b>		<b>50,93</b>
<b>Обед 1</b>							
Суп картофельный с бобовыми	200	6,20	5,60	18,30	167,00	139	19,50
Плов с мясом	200	7,20	16,40	42,80	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
<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>18,40</b>	<b>23,00</b>	<b>111,70</b>	<b>717,00</b>		<b>105,10</b>
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	цена, руб.
<b>Завтрак 2</b>							
каша жидкая, с маслом и сахаром, молочная, овсяная	200	7,68	7,84	26,40	230,00	311	27,24
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		7,00
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	24	10,00
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	7,00
<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>14,55</b>	<b>11,44</b>	<b>66,70</b>	<b>545,00</b>		<b>65,64</b>
<b>Обед 2</b>							
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	17,28	17,28	29,76	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
<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>25,47</b>	<b>23,42</b>	<b>111,34</b>	<b>710,47</b>		<b>102,89</b>
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	цена, руб.
<b>Завтрак 3</b>							
	160	13,25	13,96	34,50	322,65	366	67,71

Салат из моркови свежей	80	0,75	2,00	5,50	43,00	46	10,00
батон	60	2,37	0,60	10,40	99,00		6,00
Кофейный напиток	200	2,90	1,90	10,20	76,00	691	10,00
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>19,27</b>	<b>18,46</b>	<b>60,60</b>	<b>540,65</b>		<b>93,71</b>
<b>Обед 3</b>							
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
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	200	0,50	-	18,80	84,50	705	15,00
Хлеб йодированный/ржаной	60	4,00	0,60	21,00	101,00		6,48
<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>23,11</b>	<b>23,19</b>	<b>98,80</b>	<b>750,80</b>		<b>118,80</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>
<b>Завтрак 4</b>							
омлет натуральный	150	12,00	16,60	23,30	338,30	187	61,99
Консервы, овощная закуска (горошек зеленый)	80	0,28	3,54	10,07	55,20	51	10,00
батон	70	2,37	0,60	10,40	105,50		6,50
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	24	11,95
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	6,71
<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>15,25</b>	<b>21,14</b>	<b>60,07</b>	<b>603,00</b>		<b>97,15</b>
<b>Обед 4</b>							
Суп картофельный с крупой пшеничной	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
<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>18,41</b>	<b>14,91</b>	<b>107,45</b>	<b>749,40</b>		<b>86,11</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>
<b>Завтрак 5</b>							
каша жидкая, с маслом и сахаром, молочная, гречневая	200	7,1	5,8	26,6	208	311	29,79
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		8,00
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	7,00
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>9,78</b>	<b>14,70</b>	<b>52,26</b>	<b>500,00</b>		<b>58,59</b>
<b>Обед 5</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>18,33</b>	<b>28,67</b>	<b>88,13</b>	<b>774,00</b>		<b>103,12</b>
<b>2 НЕДЕЛЯ</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>
<b>Завтрак 1</b>							
	200	9,72	11,11	36,34	300,60	333	31,82

сыром 180/20							
батон	40	1,89	0,40	5,40	98,50		5,00
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	11,50
Кофейный напиток	200	2,90	1,90	10,20	76,00	691	10,00
<b>ИТОГО</b>	<b>570</b>	<b>14,91</b>	<b>13,81</b>	<b>68,74</b>	<b>576,10</b>		<b>64,22</b>
<b>Обед 1</b>							
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	17,28	17,28	29,76	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
<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>28,46</b>	<b>27,46</b>	<b>98,93</b>	<b>741,52</b>		<b>100,10</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>
<b>Завтрак 2</b>							
Запеканка из творога	160	14,25	14,96	34,50	322,65	366	67,71
Салат из моркови свежей	80	0,75	2,00	5,50	43,00	46	10,00
батон	60	2,37	0,60	10,40	99,00		6,00
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	7,00
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>17,67</b>	<b>17,56</b>	<b>65,60</b>	<b>524,65</b>		<b>90,71</b>
<b>Обед 2</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,90	2,50	21,00	120,00	140	16,39
Плов с мясом (свинина)	200	7,20	16,40	42,80	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
<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>15,90</b>	<b>23,75</b>	<b>125,64</b>	<b>715,40</b>		<b>106,39</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>
<b>Завтрак 3</b>							
каша жидкая, с маслом и сахаром, молочная, рисовая	200	5,28	6,24	17,20	238,40	311	29,79
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		8,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	6,71
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>7,86</b>	<b>15,14</b>	<b>34,16</b>	<b>530,40</b>		<b>58,30</b>
<b>Обед 3</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>24,47</b>	<b>21,35</b>	<b>101,08</b>	<b>767,60</b>		<b>118,80</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>
<b>Завтрак 4</b>							

омлет натуральный	150	12,00	16,60	23,30	338,30	187	57,86
Консервы, овощная закуска (горошек зеленый)	80	0,28	3,54	10,07	55,20	51	10,00
батон	70	2,37	0,60	10,40	105,50		7,00
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	24	11,50
Кофейный напиток	200	2,90	1,90	10,20	76,00	691	10,00
<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>17,95</b>	<b>23,04</b>	<b>63,77</b>	<b>619,00</b>		<b>96,36</b>
<b>Обед 4</b>							
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 тушеная в томате с овощами	90	7,36	5,20	5,10	164,40	374	36,24
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	-	19,80	81,00	9,12	9,12
Хлеб йодированный/ржаной	80	5,00	0,80	28,00	134,00		7,50
<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>22,13</b>	<b>14,39</b>	<b>91,85</b>	<b>686,80</b>		<b>84,91</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>
<b>Завтрак 5</b>							
каша жидкая, с маслом и сахаром, молочная, овсяная	200	7,68	7,84	26,40	230,00	311	27,24
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		7,79
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	7,00
<b>ИТОГО</b>	<b>505</b>	<b>14,15</b>	<b>11,04</b>	<b>56,90</b>	<b>505,00</b>		<b>56,43</b>
<b>Обед 5</b>							
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
<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>22,17</b>	<b>29,48</b>	<b>111,11</b>	<b>785,4</b>		<b>105,82</b>