

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков для учащихся 1-4 классов льготных категорий (7-11 лет)
(осень-зима) МКОУ СОШ №2 им.Кешокова А.П. с.п.Шалушка

1 день 1 недели завтрак							
Наименование	Масса блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	6,4	128,4	54-3м	43,84
Каша гречневая	200	11,0	8,4	48	312	54-4г	15,74
Чай с сахаром с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	4,3
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,9
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,9
Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,6	3,1	1,8	66,1	53-193	16,91
Итого	620	24,1	19,7	87,7	627,4		84,59
2 день 1 недели завтрак							
Наименование	Масса блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
Шницель из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,68	54-24м	45,87
Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г	12,34
Соус сметанный	50	0,75	4,2	1,7	47,6	54-1соус	13,76



Приказ № 153 от 24.09.2026 г.

Чай с сахаром с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	4,3
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,9
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,9
Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,6	3,1	1,8	66,1	53-19з	16,91
Итого	610	28,63	16,64	79,92	583,08		96,98
3 день 1 недели завтрак							
Наименование	Масса блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,3	6,7	5,7	132,4	54-11р	36,39
Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	54-6г	19,81
Чай с сахаром с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	4,3
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,9
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,9
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	54-1з	11,7
Итого	565	25,3	18,1	85,9	606,9		76,0
4 день 1 недели завтрак							
Наименование	Масса блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
Плов из булгура с курицей	200	19,7	8,6	38,7	312,3	54-15м	42,97
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн	19,55
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,9
Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,3	68,3	Пром.	2,54
Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,6	3,1	1,8	37,6	54-5з	16,91

Итого	530	29,9	16	81,2	588,9		83,87
5 день 1 недели завтрак							
Наименование	Масса блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м	52,49
Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г	12,34
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн	19,55
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,9
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,9
Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	54-1з	11,7
Итого	530	33	20,7	74,6	616,8		99,92
1 день 2 недели завтрак							
Наименование	Масса блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
Каша овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9	54-9к	26,57
Сырники	75	14,7	4,3	15,5	159,6	54-6г	22,71
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн	19,55
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,9
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,9
Итого	535	32,2	19,8	87,2	654,4		72,63
2 день 2 недели завтрак							
Наименование	Масса блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,3	54-11м	72,7
Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з	4,78

Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн	19,55
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,9
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,9
Итого	520	25	21,6	80,6	615,8		100,83
3 день 2 недели завтрак							
Наименование	Масса блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,1	277	54-3г	25,89
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-60	10
Чай с сахаром с лимоном	200	0,2	0	6,7	27,9	54-3гн	4,3
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,92
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,92
Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,6	3,1	1,8	37,6	53-193	16,91
Итого	560	20,4	16,8	71,7	520,6		60,9
4 день 2 недели завтрак							
Наименование	Масса блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
Шницель из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,68	54-24м	45,48
Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г	11,83
Соус сметанный	50	0,75	4,1	1,6	46,5	54-1соус	13,77
Чай с сахаром с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	4,3
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,9
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,9
Салат из белокочанной	60	1	6,1	5,8	81,5	54-83	5,39

капусты с морковью							
Итого	610	27,33	19,44	87,52	632,58		84,57
5 день 2 недели завтрак							
Наименование	Масса блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м	52,43
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	234	54-4г	14,37
Чай с сахаром с лимоном	200	0,2	0	6,7	27,9	54-3гн	4,3
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,9
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,9
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	6,1	53-19з	11,7
Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,6	3,1	1,8	37,6	53-19з	16,91
Итого	580	27,6	22,9	73,8	613,5		103,51
Итого среднее за цикл:	566	27,333	19,168	81,014	606,0		86,38
По нормам СанПиН (мин. 20-от суточной потребности)	550	18	18,4	76,6	544		

Меню разработано с использованием технологических карт блюд «Сборника рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, Москва, 2021