

Двухнедельное меню горячих завтраков для учащихся 5-11 классов (льготников), детей с ОВЗ и детей инвалидов
 МКОУ СОШ №2 им.Кешокова А.П. с.п.Шалгушка
 (зима-весна)



«Утверждаю»

Директор МКОУ СОШ №2
 им.Кешокова А.П. с.п.Шалгушка
 Кешокова А.П.
 Пр. № 24 от 02.03.2026 г.

1 день 1 недели завтрак Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Курица тушеная с морковью	100	14,1	13,6	4,3	131,3	54-25м-2020
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5	54-4г-2020
Чай с сахаром	200	0,3	0	6,7	26,80	54-3гн-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	8,80	0,00	107,40	54-1з-2020
Хлеб пшеничный	36	2,85	0,36	17,4	84,60	Пром.
Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	Пром.
Мармелад	30	1,53	2,03	12,55	74,61	Пром.
Итого	562	34,66	23,55	90,82	715,91	
2 день 1 недели завтрак Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Плов из отварной говядины	200	15,30	14,70	38,60	348,30	54-11м-2020
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн-2020
Хлеб пшеничный	36	2,85	0,36	17,4	84,60	Пром.

Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	Пром.
Салат из отварной свеклы	60	0,80	2,70	4,60	45,60	54-13з-2020
Итого	512	24,33	22,22	80,17	618,8	
3 день 1 недели завтрак <i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда, г</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калорийность</i>	<i>№ рецептуры</i>
Каша вязкая Молочная пшеничная	200	8,4	11,5	38,8	292,1	54-6к-2020
Яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	56,6	54-6о-2020
Чай с сахаром	200	0,3	0	6,7	26,80	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	36	2,85	0,36	17,4	84,60	Пром.
Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	Пром.
Фрукт (банан)	200	2,20	0,60	45,60	178,00	Пром.
Итого	692	19,21	16,67	115,72	671,7	
4 день 1 недели завтрак <i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда, г</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калорийность</i>	<i>№ рецептуры</i>
Рыба, запеченная в томатном соусе	80	15,1	17,6	4,4	236,6	54-9р-2020
Картофельное пюре	150	3,0	5,7	23,7	158,3	54-11г-2020
Чай с сахаром с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
Хлеб пшеничный	36	2,85	0,36	17,4	84,60	Пром.
Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	Пром.
Фрукт (яблоко)	160	0,75	0,75	11,40	110,00	Пром.
Итого	512	22,88	26,57	66,57	652,70	
5 день 1 недели завтрак <i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда, г</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калорийность</i>	<i>№ рецептуры</i>

Шницель из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	54-24м-2020
Соус сметанный	50	0,75	4,2	1,7	47,6	54-1соус-2020
Макаронны отварные	150	5	5,3	35	208	54-1г-2020
Хлеб пшеничный	36	2,85	0,36	17,4	84,60	Пром.
Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	Пром.
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн-2020
Кукуруза сахарная	40	0,8	0,13	4,06	20,86	54-21з-2020
Шоколад «Аленка»	15	1,3,6	5,55	8,90	77,0	Пром.
Итого	587	10,19	10,47	48,92	713,63	
1 день 2 недели завтрак <i>Наименование блюда</i>	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Каша "Дружба"	250	6,13	8,63	30,75	224,88	54-16к-2020
Чай с сахаром	200	0,3	0	6,7	26,80	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	36	2,85	0,36	17,4	84,60	Пром.
Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	Пром.
Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,56	5,85	0	70,85	54-1з-2020
Фрукт (яблоко)	160	0,75	0,75	11,40	110,00	Пром.
Итого	682	15,27	15,75	73,12	550,33	
2 день 2 недели завтрак <i>Наименование блюда</i>	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,4	54-2м-2020
Каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	262,5	54-4г-2020

Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21ГН-2020
Хлеб пшеничный	36	2,85	0,36	17,4	84,60	Пром.
Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	Пром.
Огурец в нарезке	30	0,16	0	0,6	3,03	54-23-2020
Итого	512	30,39	22,52	83,67	659,83	
3 день 2 недели завтрак <i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда, г</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калорийность</i>	<i>№ рецептуры</i>
Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	54-3р-2020
Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5	54-6р-2020
Чай с сахаром	200	0,3	0	6,7	26,80	54-2ГН-2020
Хлеб пшеничный	36	2,85	0,36	17,4	84,60	Пром.
Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	Пром.
Кукуруза сахарная	30	0,60	0,10	3,05	15,65	54-213-2020
Фрукт (яблоко)	160	0,75	0,75	11,40	110,00	Пром.
Итого	692	22,88	9,37	92,12	599,65	
4 день 2 недели завтрак <i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда, г</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калорийность</i>	<i>№ рецептуры</i>
Каша вязкая молочная овсяная	100	4,3	5,65	17,15	136,45	54-9к-2020
Запеканка из творога	150	24,23	16,2	22,5	332,48	54-1т-2020
Сгущенное молоко	30	2,25	2,55	17,1	99	Пром.
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2ГН-2020
Хлеб пшеничный	36	2,85	0,36	17,4	84,60	Пром.

Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6		
Фрукт (банан)	200	2,20	0,60	45,60	178,00		Пром.
Итого	732	36,81	25,52	133,32	890,53		Пром.
5 день 2 недели завтрак Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		№ рецептуры
Курица отварная	80						
Соус сметанный	50	25,73	1,87	0,93	123,86		54-21м-2020
Каша пшенная рассыпчатая	150	0,75	4,2	1,7	47,6		54-1соус-2020
Чай с сахаром	200	6,30	7,10	35,50	231,60		54-12г-2020
Хлеб пшеничный	36	0,2	0	6,4	26,4		54-2гн-2020
Хлеб ржаной	16	2,85	0,36	17,4	84,60		Пром.
Сыр твердых сортов в нарезке	20	0,78	0,16	7,17	33,6		Пром.
Итого	602	4,56	5,85	0	70,85		54-1з-2020
Итого среднее за цикл:	621,5	25,85	19,64	85,52	673,91		

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\