



"Утверждаю"  
Директор МКОУ СОШ №2 им. Кешокова А.П. с.п. Шалушка  
Куралова М.Л.  
Пр. № 1 от 12.01. 2026 г.  
Типовое примерное двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов  
МКОУ СОШ №2 им. Кешокова А.П.

возрастная категория:  
сезон:  
день:  
1 понедельник

7-11 лет  
осенне-  
зимний

| № рецептуры                   |                           |     |       |       |       |        |       |
|-------------------------------|---------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|
| наименование блюда            |                           |     |       |       |       |        |       |
| Завтрак                       |                           |     |       |       |       |        |       |
| стоимость                     |                           |     |       |       |       |        |       |
| энергетическая ценность, ккал |                           |     |       |       |       |        |       |
| углеводы                      |                           |     |       |       |       |        |       |
| жиры                          |                           |     |       |       |       |        |       |
| белки                         |                           |     |       |       |       |        |       |
| масса порции                  |                           |     |       |       |       |        |       |
| 54-24м-2020                   | Овощи в нарезке (помидор) | 60  | 0,7   | 0,1   | 2,3   | 12,8   | 12,20 |
| 54-24м-2020                   | Шницель из курицы         | 75  | 14,4  | 3,3   | 10,1  | 134,5  | 32,99 |
| 54-11г-2020                   | Картофельное пюре         | 150 | 3,0   | 5,4   | 20,42 | 139,3  | 16,89 |
| 54-3гн-2020                   | Чай с сахаром с лимоном   | 200 | 0,2   | 0,1   | 6,6   | 27,9   | 3,35  |
| Пром.                         | Хлеб пшеничный            | 30  | 1,08  | 0,2   | 9,03  | 53,0   | 1,8   |
| Пром.                         | Хлеб ржаной               | 20  | 1,09  | 0,24  | 6,7   | 35,3   | 1,6   |
| Пром.                         | Конфеты мармеладные       | 50  | 2,55  | 3,39  | 20,91 | 124,35 | 15,0  |
|                               | Итого:                    | 615 | 23,02 | 12,73 | 76,06 | 527,15 | 83,83 |

день: 1 вторник  
возрастная категория:

7-11 лет

| № рец.      | наименование блюда       | масса порции | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность, ккал | стоимость |
|-------------|--------------------------|--------------|-------|------|----------|-------------------------------|-----------|
|             |                          |              |       |      |          |                               |           |
| Завтрак     |                          |              |       |      |          |                               |           |
| 54-23-2020  | Овощи в нарезке (огурец) | 60           | 0,5   | 0,0  | 2,8      | 13,0                          | 12,20     |
| 54-12м-2020 | Плов из курицы           | 200          | 13,4  | 7,85 | 26,7     | 255,3                         | 60,01     |
| 54-3гн-2020 | Чай с сахаром с лимоном  | 200          | 0,2   | 0,1  | 6,6      | 27,9                          | 3,35      |
| Пром.       | Хлеб пшеничный           | 40           | 1,77  | 0,30 | 9,49     | 53,3                          | 1,80      |
| Пром.       | Хлеб ржаной              | 30           | 0,78  | 0,16 | 7,17     | 33,60                         | 1,6       |

|       |                |            |              |             |              |              |              |
|-------|----------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| Пром. | Фрукт (яблоко) | 150        | 0,4          | 0,4         | 8,9          | 80,0         | 10,20        |
|       | <b>Итого:</b>  | <b>680</b> | <b>17,05</b> | <b>8,81</b> | <b>61,66</b> | <b>464,2</b> | <b>89,16</b> |

день: 3 среда  
возрастная категория: 7-11 лет

| № рец.      | наименование блюда      | Завтрак      |       |      |          |                               | стоимость |
|-------------|-------------------------|--------------|-------|------|----------|-------------------------------|-----------|
|             |                         | масса порции | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность, ккал |           |
| 54-60-2020  | Яйцо отварное           | 40           | 1,4   | 1,0  | 0,3      | 12,4                          | 10,0      |
| 54-13к-2020 | Каша пшѐнная молочная   | 200          | 6,4   | 1,5  | 32,4     | 168,1                         | 19,87     |
| 54-3гн-2020 | Чай с сахаром с лимоном | 200          | 0,2   | 0,1  | 0,4      | 27,9                          | 3,35      |
| Пром.       | Хлеб пшеничный          | 30           | 2,37  | 0,3  | 9,49     | 53,0                          | 1,80      |
| Пром.       | Хлеб ржаной             | 16           | 0,78  | 0,16 | 7,17     | 33,6                          | 1,60      |
| Пром.       | фрукт (банан)           | 100          | 1,6   | 0,3  | 29,64    | 143,4                         | 25,5      |
|             | Итого:                  | 636          | 12,75 | 3,36 | 78,4     | 452,5                         | 62,12     |

день: 4 четверг  
возрастная категория: 7-11 лет

| № рец.      | наименование блюда      | масса порции | белки | жиры  | углеводы | энергетическая ценность, ккал | стоимость |
|-------------|-------------------------|--------------|-------|-------|----------|-------------------------------|-----------|
|             |                         |              |       |       |          |                               |           |
| Завтрак     |                         |              |       |       |          |                               |           |
| 54-21з-2020 | Кукуруза сахарная       | 30           | 0,6   | 0,1   | 3,05     | 15,65                         | 14,65     |
| 54-3р-2020  | Котлета рыбная (минтай) | 100          | 14,1  | 2,8   | 8,6      | 115,9                         | 53,12     |
| 54-6г-2020  | Рис отварной            | 150          | 3,6   | 5,4   | 37,4     | 200,7                         | 10,41     |
| 54-3гн-2020 | Чай с сахаром с лимоном | 200          | 0,2   | 0,1   | 0,4      | 27,9                          | 3,35      |
| Пром.       | Хлеб пшеничный          | 30           | 2,37  | 1,3   | 9,49     | 53,0                          | 1,80      |
| Пром.       | Хлеб ржаной             | 16           | 1,4   | 0,3   | 7,4      | 35,3                          | 1,60      |
| Пром.       | Конфеты мармеладные     | 30           | 2,55  | 3,39  | 20,91    | 124,35                        | 9,0       |
|             | Итого:                  | 556          | 22,57 | 12,39 | 87,35    | 572,8                         | 93,93     |

день: 5 пятница  
 возрастная категория: 7-11 лет

| № рец.      | наименование блюда       | масса порции | белки       | жиры         | углеводы     | энергетическая<br>ценность, ккал | стоимость    |
|-------------|--------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------|
| Завтрак     |                          |              |             |              |              |                                  |              |
| 54-2м-2020  | Гуляш из говядины        | 100          | 13,50       | 13,50        | 3,10         | 188,9                            | 72,20        |
| 54-12г-2020 | Каша пшенная рассыпчатая | 150          | 6,30        | 7,10         | 35,5         | 231,6                            | 8,33         |
| 54-3гн-2020 | Чай с сахаром с лимоном  | 200          | 0,20        | 0,1          | 6,6          | 27,9                             | 3,35         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный           | 30           | 1,7         | 1,3          | 9,49         | 48,05                            | 1,80         |
| Пром.       | Хлеб ржаной              | 20           | 0,7         | 0,16         | 7,17         | 33,6                             | 1,60         |
|             | <b>Итого:</b>            | <b>500</b>   | <b>22,4</b> | <b>22,16</b> | <b>61,86</b> | <b>535,0</b>                     | <b>87,28</b> |

день: 7 понедельник  
 неделя: 2  
 возрастная категория: 7-11 лет  
 сезон: осенне-зимний

| № рецептуры  | наименование блюда  | масса порции | белки        | жиры         | углеводы     | Энергетическая<br>ценность, ккал | стоимость    |
|--------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------|
| Завтрак      |                     |              |              |              |              |                                  |              |
| 54-16к-2020  | Каша "Дружба"       | 250          | 6,20         | 8,70         | 29,90        | 222,60                           | 15,27        |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком     | 200          | 4,6          | 4,4          | 12,5         | 107,2                            | 16,25        |
| Пром.        | Хлеб пшеничный      | 50           | 1,98         | 0,2          | 8,08         | 52,7                             | 1,80         |
| Пром.        | Хлеб ржаной         | 30           | 0,78         | 0,16         | 7,17         | 33,6                             | 1,60         |
| Пром.        | Конфеты мармеладные | 50           | 2,55         | 3,39         | 20,91        | 124,35                           | 15,0         |
| Фрукт        | Яблоко              | 100          |              |              | 8,0          | 35,5                             | 12,75        |
|              | <b>Итого:</b>       | <b>680</b>   | <b>16,11</b> | <b>16,85</b> | <b>86,56</b> | <b>576,0</b>                     | <b>62,67</b> |

день: 8 вторник  
 возрастная категория: 7-11 лет

| № рец.      | наименование блюда      | масса порции | белки       | жиры         | углеводы     | энергетическая<br>ценность, ккал | стоимость    |
|-------------|-------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------|
| Завтрак     |                         |              |             |              |              |                                  |              |
| 54-1г-2020  | Запеканка из творога    | 150          | 17,0        | 16,0         | 22,5         | 302,4                            | 41,56        |
| Пром.       | Молоко стуженное        | 30           | 1,4         | 1,7          | 11,4         | 66,0                             | 6,90         |
| 54-3гн-2020 | Чай с сахаром с лимоном | 200          | 0,2         | 0,10         | 6,60         | 27,9                             | 3,35         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный          | 25           | 1,8         | 0,25         | 12,08        | 51,4                             | 1,31         |
| Пром.       | Хлеб ржаной             | 10           | 0,4         | 0,16         | 7,17         | 30,0                             | 1,20         |
| Пром.       | Фрукт (яблоко)          | 150          | 0,4         | 0,4          | 9,9          | 44,3                             | 8,50         |
|             | <b>Итого:</b>           | <b>565</b>   | <b>21,2</b> | <b>18,61</b> | <b>69,65</b> | <b>522,0</b>                     | <b>62,82</b> |

день: 9 среда  
 возрастная категория: 7-11 лет

| № рец.        | наименование блюда      | масса порции | белки        | жиры         | углеводы     | энергетическая<br>ценность, ккал | стоимость    |
|---------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------|
| Завтрак       |                         |              |              |              |              |                                  |              |
| 54-1г-2020    | Макароны отварные       | 150          | 5,0          | 5,3          | 35,0         | 208,2                            | 7,77         |
| 54-4м-2020    | Котлеты из говядины     | 75           | 13,7         | 13,6         | 12,2         | 226,3                            | 57,56        |
| 54-1соус-2020 | Соус сметанный          | 50           | 0,75         | 1,2          | 1,7          | 47,6                             | 24,79        |
| 54-3гн-2020   | Чай с сахаром с лимоном | 200          | 0,2          | 0,0          | 6,5          | 27,9                             | 3,35         |
| Пром.         | Хлеб пшеничный          | 25           | 1,9          | 0,25         | 7,08         | 51,4                             | 1,35         |
|               | <b>Итого:</b>           | <b>500</b>   | <b>21,55</b> | <b>23,35</b> | <b>62,48</b> | <b>561,4</b>                     | <b>94,82</b> |

день:

10 четверг

возрастная категория:

7-11 лет

| № рец.                | Наименование блюда                             | масса порции | белки | жиры | углеводы | энергетическая<br>ценность, ккал | стоимость |
|-----------------------|------------------------------------------------|--------------|-------|------|----------|----------------------------------|-----------|
| Завтрак               |                                                |              |       |      |          |                                  |           |
| 54-23-2020            | Овощи в нарезке (огурец)                       | 60           | 0,5   | 0,0  | 1,4      | 13,0                             |           |
| 54-9р-2020            | Рыба, запеченная в сметанном соусе<br>(минтай) | 80           | 15,3  | 19,9 | 4,4      | 258,3                            | 12,20     |
| 54-11г-2020           | Картофельное пюре                              | 150          | 3,2   | 5,2  | 19,8     | 139,4                            | 54,67     |
| 54-3гн-2020           | Чай с сахаром с лимоном                        | 200          | 0,20  | 0,0  | 6,5      | 27,9                             | 16,89     |
| Пром.                 | Хлеб пшеничный                                 | 30           | 2,37  | 1,3  | 13,49    | 53,3                             | 3,35      |
| Пром.                 | Хлеб ржаной                                    | 16           | 0,78  | 0,16 | 7,17     | 33,6                             | 1,80      |
|                       | Итого:                                         | 536          | 21,4  | 25,2 | 52,36    | 525,2                            | 1,60      |
| день:                 | 11 пятница                                     |              |       |      |          |                                  | 90,11     |
| возрастная категория: | 7-11 лет                                       |              |       |      |          |                                  |           |

| № рец.      | наименование блюда         | масса порции | белки | жиры | углеводы | энергетическая<br>ценность, ккал | стоимость |
|-------------|----------------------------|--------------|-------|------|----------|----------------------------------|-----------|
| Завтрак     |                            |              |       |      |          |                                  |           |
| 54-25м-2020 | Курица тушеная с морковью  | 100          | 14,1  | 13,6 | 4,3      | 131,3                            | 38,93     |
| 54-4г-2020  | Каша гречневая рассыпчатая | 150          | 8,2   | 7,9  | 35,9     | 233,9                            | 8,33      |
| 54-24м-2020 | Овощи в нарезке (помидор)  | 60           | 0,7   | 0,1  | 2,3      | 12,8                             | 12,20     |
| 54-3гн-2020 | Чай с сахаром с лимоном    | 200          | 0,20  | 0,1  | 6,6      | 27,9                             | 3,35      |
| Пром.       | Хлеб пшеничный             | 30           | 2,3   | 1,3  | 13,4     | 53,0                             | 1,8       |
| Пром.       | Хлеб ржаной                | 16           | 0,79  | 0,18 | 7,19     | 33,6                             | 1,2       |

|      |               |     |       |      |       |       |       |
|------|---------------|-----|-------|------|-------|-------|-------|
| Пром | Фрукт (банан) | 150 | 1,0   | 0,0  | 16,0  | 74,0  | 25,5  |
|      | Итого:        | 706 | 27,29 | 15,8 | 85,69 | 566,5 | 91,31 |

средняя стоимость 82,88 По табл. I приложения №10, табл.3 приложения №9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20