

«Утверждаю»



Директор МКОУ СОШ №2
Кешокова А.П.
с.п. Шатушка
МКОУ СОШ №2
с.п. Шатушка
08.2026 г.

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков для учащихся 5-11 классов льготных категорий (12 лет и старше)
(осень-зима) МКОУ СОШ №2 им. Кешокова А.П. с.п. Шатушка

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	59,3	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	234	54-4г	16,8	
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	1,5	
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.	2,86	
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,9	
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з	11,5	
Итого	535	22,40	21,90	81,00	611,60		93,86	
2 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	59,22	
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	1,5	
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.	2,86	
Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,3	68,3	Пром.	2,54	
Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2	54-11з	5,21	
Итого	545	26,6	15,6	84,8	586,7		71,33	
3 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	54-2м	58,8
Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г	10,4
Соус сметанный	50	0,75	4,2	1,7	47,6	54-1соус	15,95
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-83	4,3
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	1,5
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	610	28,93	19,64	83,62	625,48		94,75
4 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	64,8
Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	54-6г	17
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	1,5
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	54-13	12
Итого	565	25,2	18,1	85,6	605,4		99,1
5 день 1 недели завтрак							
Наименование	Масса блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
Каша вязкая молочная пшеница	200	8,4	11,5	38,8	292,1	54-6к	23,3
Яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	56,6	54-60	13
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	1,5
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.	2,86

Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13	68	Пром.	2,5
Итого	525	19,38	16,45	80,55	548,6		43,16
1 день 2 недели завтрак							
<i>Наименование</i>	<i>Масса блюда</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>	<i>Стоимость</i>
Каша овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9	54-9к	25,61
Сырники	75	14,7	4,3	15,5	159,6	54-6т	23
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	1,5
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.	2,86
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,9
Итого	550	28,9	16,4	88,3	615,6		54,87
2 день 2 недели завтрак							
<i>Наименование</i>	<i>Масса блюда</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>	<i>Стоимость</i>
Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,3	54-11м	99,94
Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з	3,92
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	1,5
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.	2,86
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,9
Итого	535	21,7	18,2	81,7	577		110,12
3 день 2 недели завтрак							
<i>Наименование</i>	<i>Масса блюда</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>	<i>Стоимость</i>
Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,1	277	54-3г	19,2
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о	13
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	1,5
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.	2,86
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,9
Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2	54-11з	5,21

Итого	575	21,5	20	81,2	590,9		43,67
4 день 2 недели завтрак							
<i>Наименование</i>	<i>Масса блюда</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>	<i>Стоимость</i>
Шницель из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,68	54-2м	58,8
Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г	12,75
Соус сметанный	50	0,75	4,1	1,6	46,5	54-1соус	15,95
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	1,5
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 капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з	4,3
Итого	610	27,23	19,44	87,22	631,08		97,1
5 день 2 недели завтрак							
<i>Наименование</i>	<i>Масса блюда</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>	<i>Стоимость</i>
Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м	56,66
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	234	54-1г	16,8
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	1,5
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.	2,86
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	12
Итого	540	31,5	17,2	78,9	597,3		91,72
Итого среднее за цикл:	559	25	18,3	83	599		79,96
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 ИИИ гигиены» Роспотребнадзора, Москва, 2021