

«Утверждаю»

Директор МКОУ СОШ №2
им. Кешокова А.П. с.п. Шалушка
Куралова М.Л.
Пр. № 24 от 24.02. 2026 г.

Двухнедельное меню горячих завтраков для учащихся 1-4 классов МКОУ СОШ №2 им. Кешокова А.П. с.п. Шалушка
(зима-весна)

1 день 1 недели завтрак							
<i>Наименование</i>	<i>Масса блюда</i>	<i>Стоимость</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>
Гуляш из говядины	80	67,89	13,8	11,2	3,3	169,4	54-2м-2020
Каша гречневая	150	12,67	8,2	6,5	42,8	262,5	54-4г-2020
Чай с сахаром с лимоном	200	3,35	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
Хлеб пшеничный	36	1,80	2,85	0,36	17,4	84,60	Пром.
Хлеб ржаной	16	0,80	0,78	0,16	7,17	33,6	Пром.
Огурцы в нарезке	30	7,48	0,16	0	0,6	3,03	54-2з-2020
Итого	512	93,99	26,09	18,22	77,97	581,03	
2 день 1 недели завтрак							
<i>Наименование</i>	<i>Масса блюда</i>	<i>Стоимость</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>
Каша "Дружба"	250	19,84	6,13	8,63	30,75	224,88	54-16к-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	14,56	4,56	5,85	0	70,85	54-1з-2020
Какао с молоком	200	14,25	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн-2020

Хлеб пшеничный	36	1,80	2,85	0,36	17,4	84,60	Пром.
Хлеб ржаной	16	0,80	0,78	0,16	7,17	33,6	Пром.
Фрукт (банан)	150	24,0	2,4	0,45	44,46	215,10	Пром.
Итого	672	75,25	21,32	19,05	112,38	729,43	
3 день 1 недели завтрак							
<i>Наименование</i>	<i>Масса блюда</i>	<i>Стоимость</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>
Шницель из курицы	75	32,51	14,4	3,2	10,1	126,4	54-24м-2020
Рис отварной	150	13,13	3,6	5,2	38,1	213,5	54-6г-2020
Соус сметанный	50	13,77	0,75	4,2	1,7	47,6	54-1соус-2020
Кукуруза сахарная	40	19,53	0,8	0,13	4,06	20,86	54-21з-2020
Чай с сахаром	200	1,35	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	36	1,80	2,85	0,36	17,4	84,60	Пром.
Хлеб ржаной	16	0,80	0,78	0,16	7,17	33,6	Пром.
Фрукт (яблоко)	100	8,5	0,4	0,4	9,8	47,0	Пром.
Итого	667	91,39	23,78	13,65	94,73	599,96	
4 день 1 недели завтрак							
<i>Наименование</i>	<i>Масса блюда</i>	<i>Стоимость</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>
Рыба запеченная	80	55,82	15,1	17,6	4,4	236,6	54-9р-2020

Картофельное пюре	150	19,	3,0	5,7	23,7	158,3	54-11г-2020
Огурец в нарезке	30	7,48	0,24	0	0,9	4,5	54-2з-2020
Чай с сахаром с лимоном	200	3,35	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
Хлеб пшеничный	36	1,80	2,85	0,36	17,4	84,60	Пром.
Хлеб ржаной	16	0,80	0,78	0,16	7,17	33,6	Пром.
Итого	512	88,33	22,27	23,82	60,27	545,5	
5 день 1 недели завтрак							
<i>Наименование</i>	<i>Масса блюда</i>	<i>Стоимость</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>
Суп молочный с гречневой крупой	200	19,41	5,6	5,76	17,36	143,6	54-17к-2020
Чай с сахаром с лимоном	200	3,35	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
Хлеб пшеничный	36	1,80	2,85	0,36	17,4	84,60	Пром.
Хлеб ржаной	16	0,80	0,78	0,16	7,17	33,6	Пром.
Масло сливочное (порциями)	20	23,0	0,2	16,6	0,2	150,0	53-19з-2020
Фрукт (банан)	150	24,0	2,4	0,45	44,46	215,10	Пром.
Мармелад	30	9,0	1,53	2,03	12,55	74,61	Пром.
Итого	622	81,36	13,66	26,36	105,84	729,41	
1 день 2 недели завтрак							
<i>Наименование</i>	<i>Масса блюда</i>	<i>Стоимость</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>

Шницель из курицы	75	32,51	14,4	3,2	10,1	126,4	54-24м-2020
Макароны отварные	150	10,44	5	5,3	35	208	54-1г-2020
Соус сметанный	50	13,45	0,75	4,2	1,7	47,6	54-1соус-2020
Огурцы в нарезке	30	7,48	0,16	0	0,6	3,03	54-2з-2020
Чай с сахаром с лимоном	200	3,35	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
Хлеб пшеничный	36	1,80	2,85	0,36	17,4	84,60	Пром.
Хлеб ржаной	16	0,80	0,78	0,16	7,17	33,6	Пром.
Фрукт (яблоки)	100	8,5	0,4	0,4	9,8	47,0	Пром.
Итого	657	78,91	24,64	13,62	88,47	578,13	
2 день 2 недели завтрак							
<i>Наименование</i>	<i>Масса блюда</i>	<i>Стоимость</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>
Плов из отварной говядины	200	69,70	15,3	14,7	38,6	348,3	54-11м-2020
Салат из свеклы отварной	60	3,67	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з-2020
Чай с сахаром	200	1,35	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	36	1,80	2,85	0,36	17,4	84,60	Пром.
Хлеб ржаной	16	0,80	0,78	0,16	7,17	33,6	Пром.
Фрукт (яблоко)	100	8,5	0,4	0,4	9,8	47,0	Пром.
Итого	612	85,82	19,65	18,16	76,8	551,9	
3 день 2 недели завтрак							
<i>Наименование</i>	<i>Масса блюда</i>	<i>Стоимость</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая</i>	<i>№ рецептуры</i>

						<i>ценность</i>	
Каша вязкая молочная овсяная	100	11,54	4,3	5,65	17,15	136,45	54-9к-2020
Запеканка из творога	150	44,02	24,23	16,2	22,5	332,48	54-1т-2020
Сгущенное молоко	30	6,90	2,25	2,55	17,1	99	Пром.
Чай с сахаром с лимоном	200	3,35	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
Хлеб пшеничный	36	1,80	2,85	0,36	17,4	84,60	Пром.
Хлеб ржаной	16	0,80	0,78	0,16	7,17	33,6	Пром.
Фрукт (яблоко)	100	8,5	0,4	0,4	9,8	47,0	Пром.
Итого	632	76,91	35,01	25,32	97,54	784,93	
4 день 2 недели завтрак							
<i>Наименование</i>	<i>Масса блюда</i>	<i>Стоимость</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>
Курица отварная	80	56,84	25,73	1,87	0,93	123,86	54-21м-2020
Соус сметанный	50	13,45	0,75	4,2	1,7	47,6	54-1соус-2020
Каша гречневая	150	12,67	8,2	6,5	42,8	262,5	54-4г-2020
Чай с сахаром	200	1,35	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	36	1,80	2,85	0,36	17,4	84,60	Пром.
Хлеб ржаной	16	0,80	0,78	0,16	7,17	33,6	Пром.
Фрукт (яблоко)	100	8,5	0,4	0,4	9,8	47,0	Пром.
Итого	632	95,41	38,91	13,49	86,2	625,56	
5 день 2 недели завтрак							
<i>Наименование</i>	<i>Масса блюда</i>	<i>Стоимость</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая</i>	<i>№ рецептуры</i>

						<i>ценность</i>	
Каша вязкая молочная пшенная	200	23,	8,4	11,5	38,8	292,1	54-6к-2020
Яйцо вареное	40	10,0	4,78	4,05	0,25	56,6	54-6о-2020
Чай с сахаром с лимоном	200	3,35	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
Хлеб пшеничный	36	1,80	2,85	0,36	17,4	84,60	Пром.
Хлеб ржаной	16	0,80	0,78	0,16	7,17	33,6	Пром.
Фрукт (яблоко)	100	8,50	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
Конфеты Мармелад	30	9,0	1,53	2,03	12,55	74,61	Пром.
Итого	622	56,67	19,04	18,5	92,67	616,41	
Итого среднее за цикл:	616	82,525	23,90	18,26	87,34	618,57	

Меню разработано с использованием технологических карт блюд «Сборника рецептов 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\