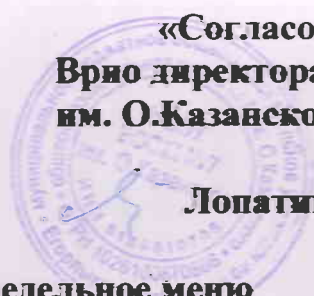


«Утверждаю»
ИП Ермоленко Л.В.
«12» января 2026 г.



«Согласовано»
Врио директора МБОУ ЕСОШ №7
им. О.Казанского



Лопатина Н.В.

**Примерное 2-х недельное меню
для организации бесплатного двухразового горячего питания для
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья или инвалидов
5-11 классов в МБОУ ЕСОШ №7 им. О.Казанского
на 2025-2026 учебный год
(2 полугодие) Возраст 11 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб.)
608 688 Табл.4 Пром. призв. 868	1-й день						
	завтрак						
	Биточки мясные	60	9,33	6,93	9,42	137,25	44-90
	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	15-00
	Овощи сезонные	50	1,0	2,51	4,91	46,26	10-00
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	7-48
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	24,76	94,20	7-00
	Итого за завтрак:		18,65	14,26	81,74	521,16	
	обед						
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,40	3,91	6,79	67,80	20-00
187 304 Табл.4 Пром.произв. 951	Плов из птицы	200	20,30	17,00	35,69	377,00	41-10
	Огурцы соленные	30	0,9	2,6	16,7	31,0	5-00
	Батон йодированный	60	2,4	0,3	16,2	75	7-48
	Напиток кофейный	200	0,5	-	31,5	128	5-00
	Итого за обед:		25,50	23,81	106,88	678,80	
	Итого за день:		44,15	38,07	188,62	1199,96	162-96
282 694 Табл.4 Пром.произв. 943	2-й день						
	завтрак						
	Котлеты рубленые из курицы	60	10,57	12,52	10,04	196	41-90
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	20-00
	Салат из свежей капусты с горошком	50	0,59	3,69	2,24	44,52	10-00
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	7-48
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28	5-00
	Итого за завтрак:		16,82	21,31	62,93	480,77	
	обед						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	1,58	2,19	11,66	72,60	20-00
282 134 Пром.произв. 869	Тефтели мясные	60	10,57	12,52	10,04	196	37-08
	Рагу овощное	150	4,53	5,5	25,8	127,3	10-00
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,25	0,5	20,05	95	4-50
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110	7-00
	Итого за обед:		20,13	20,91	89,85	600,9	
	Итого за день:		36,95	42,22	152,78	1081,67	162-96

68 434 ом.произв. 869	3-й день завтрак Каша манная вязкая молочная Пирожки сдобные с повидлом Батон йодированный Кисель из свежих плодов	210 60 40 200	3,4 22,24 2,4 0,14	3,96 15,36 0,3 0,04	27,83 32,16 16,2 27,50	161,00 179,20 75 110,80	36-90 30-00 7-48 10-00
	Итого за завтрак:		28,18	19,66	153,19	526,00	
	обед Суп картофельный с бобовыми (горохом) Котлеты из говядины Спагетти с маслом Помидор зеленый соленый Батон йодированный Напиток фруктовый	250 50 150 30 60 200	4,39 9,33 5,52 1,0 2,4 0,2	4,22 6,93 4,52 2,1 0,3 -	13,06 9,42 26,45 4,91 16,2 14,00	107,8 137,25 168,45 36,9 75 28	20-00 31-10 10-00 5-00 7-48 5-00
	Итого за обед:		22,84	18,07	84,04	553,40	
	Итого за день:		51,02	37,73	237,23	1079,40	162-96
286 679 45 Пром.произв. 943	4-й день завтрак Тефтели мясные Каша гречневая рассыпчатая Винегрет овощной Хлеб ржано-пшеничный Чай с сахаром	60 150 50 40 200	8,87 7,46 0,82 3,25 0,2	9,83 5,61 3,71 0,5 -	11,71 35,84 5,06 20,05 14,00	171,00 230,45 56,88 95 28	44-88 20-00 10-00 4-50 5-00
	Итого за завтрак:		20,6	19,65	86,66	581,33	
	обед Борщ с капустой и картофелем Мясо тушеное Рис отварной Овощи квашенные Батон йодированный Сок яблочный	250 60 150 30 60 200	1,45 8,87 7,46 0,82 2,4 0,4	3,93 9,83 5,61 3,71 0,3 -	100,20 11,71 35,84 5,06 16,2 24,76	82,00 171,00 230,45 56,88 75 94,20	20-00 31-10 10-00 5-00 7-48 5-00
	Итого за обед:		21,4	23,38	193,77	709,53	
	Итого за день:		42,00	43,03	280,43	1290,86	162-96
168 434 Пром.произв. 859	5-й день завтрак Каша рисовая молочная Булочка сдобная плюшка Батон йодированный Компот из свежих плодов	200 60 40 200	6,9 22,24 2,4 0,2	6,25 15,36 0,3 0,2	22,60 32,16 16,2 22,30	174,24 179,20 75 110	36-90 30-00 7-48 10-00
	Итого за завтрак:						
	обед Рассольник «Петербургский» Рыба тушеная в томатном соусе с овощами Картофельное пюре Батон йодированный Напиток смородиновый	250 60 150 60 200	1,6 13,87 3,06 2,4 0,2	4,09 7,85 4,80 0,3 -	13,54 6,53 20,45 16,2 14,00	97,40 150,50 137,25 75 28	20-00 31-10 15-00 7-48 5-00
	Итого за обед:		21,13	17,04	70,72	488,15	
	Итого за день:		52,87	39,15	163,98	1026,59	162-96
301 679 33 Пром.произв. 951	6-й день завтрак Курица тушеная в соусе Каша пшеничная с маслом Салат из свежлы отварной Батон йодированный Напиток кофейный	70 150 50 40 200	15,68 6,60 0,86 2,4 0,5	18,23 4,38 3,65 0,3 -	7,03 35,27 5,02 16,2 31,5	218 138 56,34 75 128	46-90 15-00 10-00 7-48 5-00

	Итого за завтрак:		26,04	26,56	95,02	615,34	
206	обед						
280	Солянка домашняя	250	1,87	2,26	13,31	81,00	20-00
679	Мясо тушеное	60	15,68	18,23	7,03	281,25	31-10
33	Капша пшеничная с маслом	150	6,60	4,38	35,27	213,71	10-00
Пром.произв.	Салат из свежих овощей	50	0,86	3,65	5,02	56,34	5-00
859	Батон йодированный	60	2,4	0,3	16,2	75	7-48
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110	5-00
	Итого за обед:		27,61	29,02	99,13	817,55	
	Итого за день:		53,65	55,58	194,15	1432,89	162-96
438	7-й день завтрак						
43	Омлет натуральный запеченный с сливочным маслом	210	10,47	16,25	1,94	196,48	61-90
Пром.произв.	Салат из белокачанной капусты	50	0,7	2,5	4,5	43,7	10-00
585	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	7-48
	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	14,00	28	5-00
	Итого за завтрак:		13,77	19,05	36,64	343,18	
208	обед						
608	Суп -лапша с курицей	250	2,15	2,27	13,71	83,80	20-00
65	Шницель мясной	60	9,33	6,93	9,42	137,25	34-08
Пром.произв.	Рагу овощное	150	5,5	4,5	26,9	169,1	15-00
869	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,25	0,5	20,05	95,0	4-50
	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	5-00
	Итого за обед:		20,37	14,24	97,58	595,95	
	Итого за день:		34,14	33,29	134,22	939,13	162-96
469	8-й день завтрак						
959	Запеканка из творога со сметаной	150/50	30,93	22,89	32,40	279,60	69-38
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	15-00
	Итого за завтрак:						
206	обед		31,36	21,72	57,89	424,8	
286	Суп картофельный с фасолью	250	4,39	4,22	13,06	107,8	20-00
688	Гуляш с соусом	60	8,87	6,93	9,42	138	31-10
Пром.произв.	Вермишель отварная с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	10-00
Пром.произв.	Огурцы соленные	30	1,0	2,4	4,9	46,26	5-00
	Батон йодированный	60	2,4	0,3	16,2	75	7-48
	Напиток фруктовый	200	0,2	-	14,00	28	5-00
	Итого за обед:		22,38	18,37	84,03	563,51	
	Итого за день:		57,63	45,28	199,42	1037,31	162-96
486	9-й день завтрак						
694	Рыба тушеная в томат.соусе с овощ.	75/35	13,87	7,85	6,53	150	51-90
Пром.произв.	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	20-00
951	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	7-48
	Напиток кофейный	200	0,5	-	31,5	128	5-00

204 282 688 Таб.4 Пром.произв. 869	Итого за завтрак:			19,83	12,95	74,68	490,25	
	обед							
	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,58	2,19	11,66	72,60	20-00	
	Котлеты рубленые из цыпленка	70	10,57	12,52	10,04	196	32-08	
	Макароны отварные с маслом	150	3,06	4,00	20,45	137	10-00	
	Овощи сезонные	50	1,0	2,51	4,91	46,26	5-00	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,25	0,5	20,05	95	4-50	
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110	7-00	
	Итого за обед:			19,66	22,72	89,41	656,86	
				39,49	35,67	164,09	1147,11	162-96
Итого за день:								
304 Таб.4 Пром.произв. 585	10-й день							
	завтрак							
	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	61-88	
	Овощи сезонные	50	1,2	5,4	5,1	73,2	10-00	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,25	0,5	20,05	95	4-50	
	Компот из свежих яблок	200	0,2	-	14,00	28	8-00	
	Итого за завтрак:			24,95	22,9	74,84	573,2	
	обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,45	3,93	100,20	82	20-00	
	Тефтели мясные	60	8,87	9,83	11,71	171,00	31-10	
	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	10-00	
	Икра кабачковая	50	1,2	-	14,00	28	5-00	
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	7-48	
	Напиток фруктовый	200	0,4	-	24,76	94,20	5-00	
	Итого за обед:			21,78	19,67	202,71	680,65	
				46,73	42,57	277,55	1253,85	162-96
Итого за день:								

Наименование сборника рецептов : Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост.: АИ.Здобнов, В.А Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.:А.С.К., 2005, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2010 г.