

«Утверждаю»

ИП Ермоленко Л.В.

Васильевна

«01» сентября 2026 г.

«Согласовано»

Врио директора МБОУ ЕСОШ №

им. О.Казанского

Шаповалова Е.Г.

**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 2026-2027 учебный год
(1 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. призм. 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

168 434 Пром.произв. 869	3-й день						
	завтрак						
	Каша манная вязкая молочная	210	3,4	3,96	27,83	161,00	36-90
	Пирожки сдобные с повидлом	60	22,24	15,36	32,16	179,20	30-00
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	7-48
	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	10-00
	Итого за завтрак:		28,18	19,66	153,19	526,00	
	обед						
206	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	4,39	4,22	13,06	107,8	20-00
608	Котлеты из говядины	50	9,33	6,93	9,42	137,25	31-10
688	Спагетти с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	10-00
Таб.4	Помидор зеленый соленый	30	1,0	2,1	4,91	36,9	5-00
Пром.произв.	Батон йодированный	60	2,4	0,3	16,2	75	7-48
Пром.произв.	Напиток фруктовый	200	0,2	-	14,00	28	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	60	8,87	9,83	11,71	171,00	44-88
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	20-00
	Винегрет овощной	50	0,82	3,71	5,06	56,88	10-00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,25	0,5	20,05	95	4-50
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28	5-00
	Итого за завтрак:		20,6	19,65	86,66	581,33	
	обед						
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,45	3,93	100,20	82,00	20-00
280	Мясо тушеное	60	8,87	9,83	11,71	171,00	31-10
679	Рис отварной	150	7,46	5,61	35,84	230,45	10-00
Таб.4	Овощи квашенные	30	0,82	3,71	5,06	56,88	5-00
Пром.произв.	Батон йодированный	60	2,4	0,3	16,2	75	7-48
Пром. произв.	Сок яблочный	200	0,4	-	24,76	94,20	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	200	6,9	6,25	22,60	174,24	36-90
	Булочка сдобная плюшка	60	22,24	15,36	32,16	179,20	30-00
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	7-48
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,30	110	10-00
	Итого за завтрак:						
	обед		31,74	22,11	93,26	538,44	
197	Рассольник «Петербургский»	250	1,6	4,09	13,54	97,40	20-00
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	13,87	7,85	6,53	150,50	31-10
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	15-00
Пром.произв.	Батон йодированный	60	2,4	0,3	16,2	75	7-48
Пром. произв.	Напиток смородиновый	200	0,2	-	14,00	28	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	70	15,68	18,23	7,03	218	46-90
	Каша пшеничная с маслом	150	6,60	4,38	35,27	138	15-00
	Салат из свеклы отварной	50	0,86	3,65	5,02	56,34	10-00
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	7-48
	Напиток кофейный	200	0,5	-	31,5	128	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	Каша пшеничная с маслом	150	6,60	4,38	35,27	213,71	10-00
Пром.произв.	Салат из свёклы отварной	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 белокочанной 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:		31,36	21,72	57,89	424,8	
206	обед						
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 соленые	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 овош.	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	4,80	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	
170 286 679 50 Пром.произв. Пром.произв.								
	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 рецептур : Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост.: АИ.Здобнов, В.А Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.:А.С.К., 2005, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под редакцией М.П. Могильного и В.А Тутельяна 2010 г.