«Утверждаю»

ИП Ермоленко Л.В.

«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.)
	1-й день						
	завтрак						
608	Биточки мясные	60	9,33	6,93	9,42	137,25	44-90
688	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	15-00
Таб.4	Овощи сезонные	50	1,0	2,51	4,91	46,26	10-00
Пром. призв.	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	7-48
868	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						
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,40	3,91	6,79	67,80	20-00
304	Плов из птицы	200	20,30	17,00	35,69	377,00	41-10
Таб.4	Огурцы соленые	30	0,9	2,6	16,7	31,0	5-00
Пром.произв.	Батон йодированный	60	2,4	0,3	16,2	75	7-48
951	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**
	2-й день						
	завтрак						
282	Котлеты рубленные из курицы	60	10,57	12,52	10,04	196	41-90
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	20-00
Табл.4	Салат из свежей капусты с горошком	50	0,59	3,69	2,24	44,52	10-00
Пром.произв.	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	7-48
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28	5-00
	Итого за завтрак:		**16,82**	**21,31**	**62,93**	**480,77**	
	обед						
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	1,58	2,19	11,66	72,60	20-00
282	Тефтели мясные	60	10,57	12,52	10,04	196	37-08
134	Рагу овощное	150	4,53	5,5	25,8	127,3	10-00
Пром.произв.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,25	0,5	20,05	95	4-50
869	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**

	3-й день						
	завтрак						
168	Каша манная вязкая молочная	210	3,4	3,96	27,83	161,00	36-90
434	Пирожки сдобные с повидлом	60	22,24	15,36	32,16	179,20	30-00
Пром.произв.	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	7-48
869	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**
	4-й день						
	завтрак						
286	Тефтели мясные	60	8,87	9,83	11,71	171,00	44-88
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	20-00
45	Винегрет овощной	50	0,82	3,71	5,06	56,88	10-00
Пром.произв.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,25	0,5	20,05	95	4-50
943	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 квашеные	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**
	5-й день						
	завтрак						
168	Каша рисовая молочная	200	6,9	6,25	22,60	174,24	36-90
434	Булочка сдобная плюшка	60	22,24	15,36	32,16	179,20	30-00
Пром.произв.	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	7-48
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,30	110	10-00
	Итого за завтрак:		**31,74**	**22,11**	**93,26**	**538,44**	
	обед						
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**
	6-й день						
	завтрак						
301	Курица тушеная в соусе	70	15,68	18,23	7,03	218	46-90
679	Каша пшеничная с маслом	150	6,60	4,38	35,27	138	15-00
33	Салат из свеклы отварной	50	0,86	3,65	5,02	56,34	10-00
Пром.произв.	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	7-48
951	Напиток кофейный	200	0,5	-	31,5	128	5-00

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

	Итого за завтрак:		**19,83**	**12,95**	**74,68**	**490,25**	
	обед						
204	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,58	2,19	11,66	72,60	20-00
282	Котлеты рубленные из цыпленка	70	10,57	12,52	10,04	196	32-08
688	Макароны отварные с маслом	150	3,06	4,80	20,45	137	10-00
Таб.4	Овощи сезонные	50	1,0	2,51	4,91	46,26	5-00
Пром.произв.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,25	0,5	20,05	95	4-50
869	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**	
	Итого за день:		**39,49**	**35,67**	**164,09**	**1147,11**	**162-96**
	10-й день						
	завтрак						
304	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	61-88
Таб.4	Овощи сезонные	50	1,2	5,4	5,1	73,2	10-00
Пром.произв.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,25	0,5	20,05	95	4-50
585	Компот из свежих яблок	200	0,2	-	14,00	28	8-00
	Итого за завтрак:		**24,95**	**22,9**	**74,84**	**573,2**	
	обед						
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,45	3,93	100,20	82	20-00
286	Тефтели мясные	60	8,87	9,83	11,71	171,00	31-10
679	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	10-00
50	Икра кабачковая	50	1,2	-	14,00	28	5-00
Пром.произв.	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	7-48
Пром.произв.	Напиток фруктовый	200	0,4	-	24,76	94,20	5-00
	Итого за обед:		**21,78**	**19,67**	**202,71**	**680,65**	
	Итого за день:		**46,73**	**42,57**	**277,55**	**1253,85**	**162-96**

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.