Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

ИНН: 543 660 119 021

А.В. Оствальд

" 01 " сентября 2026 г.

Согласовано:

Директор

МКОУ "Сузунская СОШ № 2"

О.Ф.Попрыга

1 сентября 2026г..

МКОУ "Сузунская средняя общеобразовательная школа № 2"

Примерное меню

на 2026-2027 учебный год

Для обучающихся 1-4 классов

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		1 день (понедельник)												
175*	Каша молочная "Дружба"	200	6,08	11,18	43,46	298,8 ₽	0,1	0,96	54,8	0,18	133,68	156,72	37,22	0,84
376*	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0	0	11	2,8	1	0,3
ПР	Булочка	100	3,39	6,98	21,06	231,02	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
Итого			9,57	18,16	79,52	590,22	0,16	0,96	54,80	2,73	153,98	191,62	51,32	1,74

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		2 день (вторник)												
54-12м***	Плов из филе курицы	220	27,2	7,9	34,7	318,7	0,1	5,6	0,05	1,2	32	243	106	2,4
ПР	Кондитерское изделие(вафля)	50	1,7	2,26	13,94	82,9	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
348*	Компот из кураги	200	0,8	0	27,6	113,6	0,01	0,6	0	0,8	32,3	21,9	17,5	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
Итого			32,00	10,36	91,04	585,40	0,20	6,20	0,05	4,85	79,60	316,50	140,80	3,80

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11

№	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		3 день (среда)												
96*	Рассольник "Ленинградский"	250	2,02	5,09	11,98	107,3	0	8,4	0	2,35	29,2	29,15	24,2	0,9
6*	Булочка	80	5,3	8,26	14,82	154,82	0,09	0	0	0,45	11,2	59,9	9,2	0,77
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
377*	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,2	61,5	0	2,83	2	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Итого			9,75	13,57	56,80	393,82	0,12	11,23	2,00	3,11	60,60	112,95	40,00	2,33

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		4 день (четверг)												

294*	Тефтели из мяса курицы с соусом	100	6,86	10,22	4,05	135,62	0,02	0,51	0,04	0,16	24,21	53,55	7,21	0,57
302*	Гарнир гречневый	150	8,55	7,8	37,08	252,72	0,2	0	0	0,6	14,25	203,92	135,3	4,5
375	Компот ягодный	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
ПР	Кондитерское изделие(печенье)	30	1,7	2,26	13,94	82,9	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
Итого			19,93	20,66	94,71	644,34	0,33	59,91	0,04	3,81	77,16	332,47	176,81	66,27

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		5 день (пятница)												
204*	Макароны отварные с сыром	200	12,2	14,3	30,7	300,3	0,07	0,2	0,1	0,96	265,6	181,87	18,3	1,1
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
376*	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0	0	11	2,8	1	0,3
302*	Булочка	70	3,39	6,98	21,06	231,02	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
Итого			17,99	21,48	81,56	661,92	0,16	0,20	0,10	3,81	291,90	236,27	36,60	2,30

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11

№	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

		6 день (понедельник)												
174*	Каша молочная рисовая	200	6	10,85	52,93	333,37	0,06	0,96	0,05	0,23	130,97	157,44	36,46	0,63
376*	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0	0	11	2,8	1	0,3
ПР	Булочка	100	3,39	6,98	21,06	231,02	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
Итого			9,49	17,83	88,99	624,79	0,12	0,96	0,05	2,78	151,27	192,34	50,56	1,53

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		7 день (вторник)												
289*	Рагу из курицы	200	12	11,27	15,2	210,23	0,7	11,3	0,02	2,2	36,33	119,7	38,08	1,84
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	32,01	131,34	0,01	0,7	0	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Кондитерское изделие(вафля)	70	1,7	2,26	13,94	82,9	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
Итого			16,60	13,83	75,95	494,67	0,80	12,00	0,02	5,55	84,11	194,74	72,84	3,44

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		8 день (среда)												
102*	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,5	135,39	0,2	5,8	0	2,4	42,6	88,1	35,5	2,1
ПР	Булочка	70	3,39	6,98	21,06	231,02	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
377*	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,2	61,5	0	2,83	2	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
Итого			11,31	12,4	67,56	498,11	0,29	8,63	2,00	5,26	72,10	144,10	55,20	3,36

			7											

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11

№	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		9 день (четверг)												
294*	Котлета "Курочка ряба"	100	7,95	12,48	8,29	177,28	0,05	0,44	0,05	1,54	29,74	40,95	10,5	0,87
312*	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,2	0,13	18,1	0	0,18	36,98	86,59	27,75	1
375	Компот ягодный	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
ПР	Кондитерское изделие(печенье)	30	1,7	2,26	13,94	82,9	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
Итого			15,53	19,92	82,31	570,48	0,29	77,94	0,05	4,77	105,42	202,54	72,55	63,07

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с7 до 11

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		10 день (пятница)												
255*	Печень "Пикантная"	100	13,26	11,23	3,52	168,19	1,1	8,45	0,15	1,5	33,24	465	17,47	5
203*	Макароны отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,92	0,05	0,02	0,02	0,8	5,7	37,6	8,1	0,52
ПР	Булочка	50	3,39	6,98	21,06	231,02	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
342*	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
Итого			24,77	19,25	96,30	728,93	1,25	9,37	0,17	5,23	68,42	558,60	48,01	7,32

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с7 до 11

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		11 день (понедельник)												
250**	Каша молочная манная	200	7,74	11,82	35,54	279,5	0,08	1,4	0,06	0,52	140,6	118,19	23	0,5
376*	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0	0	11	2,8	1	0,3
ПР	Булочка с сыром	100	9,74	7,82	26,91	288,96	0,1	0,14	0,05	1,33	189,5	146,1	26,4	1,08
Итого			17,58	19,64	77,45	628,86	0,18	1,54	0,11	1,85	341,10	267,09	50,40	1,88

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с7 до 11

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)	Энергетическа	Витамины	Минеральные вещества (мг)

		(г)	Б	Ж	У	я ценность ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		12 день (вторник)												
260*	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	220,87	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
302*	Гарнир перловый	150	4,5	4,3	31,7	183,5	0,04	0	0	0,5	19,2	154,9	19	0,8
349*	Компот из смеаси сухофруктов	200	0,6	0,1	32,01	131,34	0,01	0,7	0	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Кондитерское изделие(вафля)	30	1,7	2,26	13,94	82,9	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
Итого			23,65	23,65	95,34	688,81	0,17	1,62	0,00	6,46	88,79	384,09	75,79	5,46

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с7 до 11

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		13 день (среда)												
111*	Суп с макаронными изделиями с курицей	250	8,2	11,6	13	189,2	0,06	1,5	0,02	287	41,3	78,4	20,27	1,2
ПР	Булочка	50	3,39	6,98	21,06	231,02	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
377*	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,2	61,5	0	2,83	2	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Итого			14,02	18,80	64,06	551,92	0,15	4,33	2,02	289,86	70,80	134,40	39,97	2,46

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с7 до 11

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		14 день (четверг)												
229*	Филе минтая запеч. В смет. Соусе	90	17,17	17,86	5,07	249,7	0,094	0,28	0	2,52	29,65	256,2	51,33	0,87

312*	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,2	0,13	18,1	0	0,18	36,98	86,59	27,75	1
349	Компот с курагой	200	0,6	0,1	32,01	131,34	0,01	0,7	0	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Кондитерское изделие (печенье)	30	1,7	2,26	13,94	82,9	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
Итого			24,83	25,22	86,26	671,34	0,32	19,08	0,00	6,05	114,41	417,83	113,84	3,47

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с7 до 11

№	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		15 день (пятница)												
290*	Мясо куриное тушеное в соусе50/50	100	10,93	10,47	2,93	149,67	0,04	0,33	0,02	0,47	29,04	73,27	13,49	0,95
302*	Гарнир гречневый	150	8,55	7,8	37,08	252,72	0,2	0	0	0,6	14,25	203,92	135,3	4,5
376*	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0	0	11	2,8	1	0,3
ПР	Булочка	50	3,39	6,98	21,06	231,02	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
Итого			25,27	25,45	90,87	764,01	0,33	0,33	0,02	3,92	69,59	331,59	167,09	6,65

Литература.

* Сборник рецептур на продукцию для обучающхся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2011г.

** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ- ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Аккад. Е.А. Вагнера», 2013г.

*** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4 классов общеобразовательных организаций. Новосиюирск 2020г.