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 для детей с аллергией на цитрусовые

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)												
174*	Каша молочная Дружба	250	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 посыпушка	60	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			11,79	18,03	103,79	694,99	0,15	0,96	0,05	3,08	157,27	211,84	54,76	1,83

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	200	27,2	7,9	34,7	318,7	0,1	5,6	0,05	1,2	32	243	106	2,4
302*	Кондитерское изделие (вафля)	70	3,39	6,98	21,06	231,02	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
375	Компот из кураги	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
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			33,41	15,26	95,40	722,82	0,21	65,00	0,05	4,25	70,70	318,00	140,30	63,60

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
ПР	Булочка колбасой 50/30	80	9,63	13,95	27	272,07	0,18	0	0	1,5	21,3	106,7	26,9	1,54
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 сахаром	200/10	0,13	0,02	15,2	61,5	0	2,83	2	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Итого			14,08	19,26	68,98	511,07	0,21	11,23	2,00	4,16	70,70	159,75	57,70	3,10

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 курицы с соусом	80/20	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	180	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	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			18,23	18,40	80,77	561,44	0,27	59,91	0,04	1,26	67,86	300,37	163,71	65,67

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)												
173*	Каша молочная рисовая	250	9,04	13,44	50,14	357,68	0,21	0,96	0,05	0,73	158,95	264,86	72,05	2,12
376*	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0	0	11	2,8	1	0,3
ПР	Булочка со сгущенкой	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			14,83	20,62	101	719,3	0,3	0,96	0,05	3,58	185,25	319,26	90,35	3,32

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)												
271*	Рагу из мяса курицы	200	14,3	21,5	15,5	312,7	0,20	1,25	0,03	3,12	39,15	155,68	27,90	2,45
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)	70	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			20,59	28,78	83,37	745,26	0,30	1,95	0,03	6,47	86,93	230,72	62,66	4,05

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 с колбасой	250	9,19	15,27	16,6	240,59	0,3	5,8	0	4	49,17	138,6	41,82	2,6
ПР	Булочка	60	3,39	6,98	21,06	231,02	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
376*	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0	0	11	2,8	1	0,3
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			14,98	22,45	67,46	602,21	0,39	5,80	0,00	6,85	75,47	193,00	60,12	3,80

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"	80/20	12,72	19,9	13,26	283,02	0,08	0,7	0,08	2,46	47,58	65,52	16,8	1,39
203*	Макароны отварные с маслом	180	5,66	0,68	29,04	144,92	0,05	0,02	0,02	0,8	5,7	37,6	8,1	0,52
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	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			21,20	20,96	81,94	601,04	0,18	60,12	0,10	3,76	82,68	146,02	46,10	62,51

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)												
243*	Сосиска отварная с соусом	70/25	7,77	21,77	0,35	228,41	0,12	0	0,02	0,35	25,9	113,4	14	1,26
302*	Гарнир гречневый	180	8,55	7,8	37,08	252,72	0,2	0	0	0,6	14,25	203,92	135,3	4,5
377*	Чай с сахаром	200/10	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			18,75	29,79	67,43	612,83	0,35	2,83	2,02	1,26	60,35	341,22	155,90	6,42

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)												
175*	Каша молочная манная	250	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 с сыром 50/20	70	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			15,92	19,00	85,37	648,14	0,20	1,10	54,85	1,51	334,18	305,62	64,62	2,22

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

		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 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	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			21,95	21,39	81,40	605,91	0,11	1,62	0,00	3,91	79,49	351,99	62,69	4,86

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)												
82*	Борщ из свежей капусты	250	1,8	4,92	10,9	95,08	0,05	10,6	0	2,4	49,7	54,6	26,1	1,2
ПР	Булочка плюшка	60	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	200/10	0,13	0,02	15,2	61,5	0	2,83	2	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Итого			7,62	12,12	61,96	457,80	0,14	13,43	2,00	5,26	79,20	110,60	45,80	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)												
290*	Печень"Пикантная"	100	27,2	7,9	34,7	318,7	0,1	5,6	0,05	1,2	32	243	106	2,4
203*	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

ПР	Кондитерское изделие (печенье)	70	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			41,60	23,04	135,52	987,24	0,40	6,50	0,05	4,73	75,73	502,92	263,74	8,70

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)												
321*	Бигус школьный с курицей	150	13,8	16,1	9,6	238,5	0,03	18,2	0,04	2,22	83,4	119,56	30,7	1,75
376*	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0	0	11	2,8	1	0,3
ПР	Булочка посыпушка	60	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			19,59	23,28	60,46	600,12	0,12	18,20	0,04	5,07	109,70	173,96	49,00	2,95

Неделя: четвертая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с7 до 11

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		16 день (понедельник)												
174*	Каша молочная Дружба	250	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 с повидлом	60	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			11,79	18,03	103,79	694,99	0,15	0,96	0,05	3,08	157,27	211,84	54,76	1,83

Неделя: четвертая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с7 до 11

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		17 день (вторник)												
243*	Сосиска отварная с соусом	70/25	7,77	21,77	0,35	228,41	0,12	0	0,02	0,35	25,9	113,4	14	1,75
203*	Макароны отварные с маслом	180	7,55	0,91	38,72	193,27	0,07	0,03	0,03	1,07	7,6	50,13	10,8	0,3
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	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
ПР														
Итого			18,14	23,06	78,71	594,78	0,24	59,43	0,05	1,92	62,90	206,43	46,00	62,65

Неделя: четвертая

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
		18 день (среда)												
111*	Суп картофельный с рыб.консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15	0,88	31,65	175,7	46,05	1,25
ПР	Булочка плюшка	70	9,74	7,82	26,91	216,98	0,19	0,14	0,05	1,32	189,5	146,1	26,4	1,08
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 сахаром	200/10	0,13	0,02	15,2	61,5	0	2,83	2	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Итого			20,62	16,32	70,04	509,46	0,33	9,85	17,05	2,51	241,35	345,70	79,05	2,99

Неделя: четвертая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с7 до 11

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		19 день (четверг)												
229*	Горбуша под сыром	80/20	9,75	4,95	3,8	98,75	0,05	3,73	0	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
312*	Пюре картофельное	180	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	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			15,71	10,05	71,05	437,49	0,22	22,53	0,00	3,50	114,53	291,72	97,94	2,85

Неделя: четвертая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с7 до 11

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		20 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	180	8,55	7,8	37,08	252,72	0,2	0	0	0,6	14,25	203,92	135,3	4,5
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	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			11,45	8,10	83,89	454,26	0,24	0,70	0,00	1,40	52,73	246,86	156,96	5,50

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.