Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
ИНН: 543 660 119 021

А.В. Оствальд

" 01 " сентября 2026г.

Согласовано:
Директор
МКОУ "Сузунская СОШ № 2"

О.Ф.Попрыга

" 01" сентября 2026г.

МКОУ "Сузунская средняя общеобразовательная школа № 2"

Примерное меню

на 2026-2027 учебный год

Для обучающихся 5-11 классов

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 18

№ 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"	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 посыпушка	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 11 до 18

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		2 день (вторник)												
54-12м***	Плов из филе курицы	250	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)	70	1,7	2,26	13,94	82,9	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			31,72	10,54	88,28	574,70	0,21	65,00	0,05	4,25	70,70	318,00	140,30	63,60

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 18

№	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	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 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			14,08	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 11 до 18

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		4 день (четверг)												
294*	Тефтели из курицы с соусом	100/25	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	200	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 11 до 18

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		5 день (пятница)												
204*	Макароны отварные с сыром	220	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	100	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 11 до 18

№	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	100	3,39	6,98	21,06	231,02	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
Итого			12,53	20,42	86,2	649,1	0,27	0,96	0,05	3,28	179,25	299,76	86,15	3,02

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 18

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		7 день (вторник)												
271*	Рагу из филе курицы	220	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)	100	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			18,90	24,06	76,25	597,14	0,30	1,95	0,03	6,47	86,93	230,72	62,66	4,05

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 18

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8 день (среда)														
102*	Суп гороховый	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
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
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			15,01	22,47	67,66	603,31	0,39	8,63	2,00	6,86	78,67	194,60	61,52	3,86

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 18

№	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	15,9	24,88	16,58	353,84	0,1	0,09	0,1	3,08	59,48	81,9	21	1,74
312*	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,25	182,92	0,17	24,13	0	0,24	49,31	115,45	37	1,33
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

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			24,50	33,92	97,41	792,76	0,38	83,62	0,10	6,37	147,49	272,35	92,30	64,27

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 18

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		10 день (пятница)												
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*	Макароны отварные	200	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			38,71	15,92	127,48	879,44	0,25	6,52	0,07	4,93	67,18	336,60	136,54	4,72

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 18

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		11 день (понедельник)												
250**	Каша молочная манная	250	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: с 11 до 18

№	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	200	4,5	4,3	31,7	183,5	0,04	0	0	0,5	19,2	154,9	19	0,8
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
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			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: с 11 до 18

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 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 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			20,37	19,64	69,91	537,88	0,28	4,47	2,07	288,63	251,00	248,40	53,27	2,94

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 18

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	200	3,06	4,8	20,44	137,2	0,13	18,1	0	0,18	36,98	86,59	27,75	1
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
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	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: с 11 до 18

№	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)												
ПР	Булочка плюшка	50	9,74	7,82	26,91	216,98	0,19	0,14	0,05	1,32	189,5	146,1	26,4	1,08
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	200	11,4	10,4	49,44	336,96	0,27	0	0	0,8	19	271,89	180,4	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

Сезон: осенне-зимний

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.