

СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ «Захаровская СПШ»

/Попов С.М./

17.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ.

Индивидуальный предприниматель

Я.С. Юмагулова

17.08.2026 г.

Основное двухнедельное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет с 01.09.2026 года с учётом режима занятий – пять дней в неделю, суббота и воскресенье выходные дни

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
1	2	3	4	5	6		7	8
Неделя 1 день 1 Понедельник								
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1.5	5.1	7.1		80	40
	Котлета куриная Приоскольская	100	15.0	19,6	21,8		323	138
	Макаронные изделия отварные	180	5,9	6.5	35,8		225	30
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15,1		61	39
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7		114	183
		Итого за день	27.3	32.0	101,5		803	
Неделя 1 день 2 Вторник								
Завтрак	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	6,4	20,4		151	369
	Какао на молоке	200	2,8	3	20,7		121	239
	Сдоба с творогом	100	15,8	13.2	18,6		256	87
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7		114	183
		Итого за день	26,4	23,5	81,4		642	
Неделя 1 день 3 Среда								
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	7.1	5.2		91	56
	Гуляш из свинины/курицы	120	15.8	28	4.9		334	80/90
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,7	7,3	41,4		266	43
	Чай с сахаром	200	0	0	15.0		60	38
		Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183
		Итого за день	30,9	43,2	88,2		865	

Неделя 1 день 4 Четверг									
Завтрак	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5.0	5.4	73	97		
	Биточек куриный	100	14,8	24,4	4,7	298	184		
	Макаронные изделия отварные	180	5,9	6.5	35,8	225	30		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	15.0	60	32		
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183		
	Итого за день	640	27,2	36,7	82,6	770			
Неделя 1 день 5 Пятница									
Завтрак	Салат из свежих помидоров	100	1	13,2	3,5	136	371		
	Плов из мяса кур	200	16,5	11,3	35,9	311	41		
	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	18,2	73	372		
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183		
	Итого за день	560	22,4	25,3	79,3	634			
Неделя 1 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении									
Неделя 1 день 7 Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении									
Неделя 2 день 1 Понедельник									
Завтрак	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5.0	5.4	73	97		
	Котлета куриная Приоскольская	100	15.0	19,6	21,8	323	138		
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,7	7,3	41,4	266	43		
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15.1	61	39		
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183		
	Итого за день	640	30.2	32,7	105,4	837			
Неделя 2 день 2 Вторник									
Завтрак	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	6,4	20,4	151	369		
	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	18,2	73	372		
	Сдоба с творогом	100	15,8	13.2	18,6	256	87		
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183		
	Итого за день	610	23,6	20,4	78,9	594			

Неделя 2 день 3 Среда										
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	7.1	5.2	91	56			
	Филе кур, тушенное в соусе	110	18,8	10	2,9	177	27			
	Макаронные изделия отварные	180	5,9	6.5	35,8	225	30			
	Компот из вишни сушеной	200	0	0	16,0	64	281			
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183			
	Итого за день	650	31,1	24,4	81,6	671				
Неделя 2 день 4 Четверг										
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1.5	5.1	7.1	80	40			
	Гречка по-купечески	200	16,9	17,2	33,1	355	370			
	Чай с сахаром	200	0	0	15.0	60	38			
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183			
	Итого за день	560	23,3	23,1	76,9	609				
Неделя 2 день 5 Пятница										
Завтрак	Салат из свежих помидоров	100	1	13,2	3,5	136	371			
	Филе рыбы запечённое	100	17.4	8.4	6.1	169	13			
	Рис отварной со сливочным маслом	180	5,9	9,3	41,5	273	190			
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15,1	61	39			
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183			
	Итого за день	640	29,2	31,7	87,9	753				
Неделя 2 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении										
Неделя 2 день 7 Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении										