

СОГЛАСОВАНО.

Директор МКОУ «Чернышковская СОШ № 2»

/Соловьёв В.С./

15.12.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ.

Индивидуальный предприниматель

Я.С.Юмагулова

05.12.2025 г.

**Основное двухнедельное меню
для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет
с 01.01.2026 года**

с учётом режима занятий – пять дней в неделю, суббота и воскресенье выходные дни

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			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	6,1	6.5	37.0	231	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	640	27.5	32.0	102.7	809	
Неделя 1 день 2 Вторник							
Завтрак	Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	250	8,1	3,1	17,4	130	14
	Компот из вишни сушеной	200	0	0	16,0	64	281
	Пирожок печёный с конфитюром	100	6,0	8,4	42,2	268	98
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183
	Итого за день	610	19,0	12,3	97,3	576	
Неделя 1 день 3 Среда							
Завтрак	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5.0	5.4	73	97
	Биточек куриный	100	19.2	4.9	11.1	165	184
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.9	8.1	42.5	279	43
	Чай с сахаром	200	0	0	15.0	56	38
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183
	Итого за день	640	34.6	18.8	95,7	687	

Неделя 1 день 4 Четверг							
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	7.1	5.2	91	56
	Гуляш	120	15.8	28	4.9	334	80
	Макаронные изделия отварные	180	6,1	6.5	37.0	231	30
	Компот из сухофруктов	200	0	0	15	60	32
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183
	Итого за день	660	28,3	42,4	83,8	830	
Неделя 1 день 5 Пятница							
Завтрак	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0.9	5.1	3.2	62	50
	Филе рыбы запечённое	100	17.4	8.4	6.1	169	13
	Пюре картофельное	180	3.3	5.4	22.8	153	29
	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	26.5	19,7	68.9	559	
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 белокочанной капусты	100	1.5	5.1	7.1	80	40
	Котлета куриная Приоскольская	100	15.0	19,6	21,8	323	138
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.9	8.1	42.5	279	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	30.3	33.6	108.2	857	
Неделя 2 день 2 Вторник							
Завтрак	Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	250	8,1	3,1	17,4	130	14
	Компот из вишни сушеной	200	0	0	16,0	64	281
	Пирожок печёный с конфитюром	100	6,0	8,4	42,2	268	98
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183
	Итого за день	610	19,0	12,3	97,3	576	

Неделя 2 день 3 Среда												
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100				1.5		7.1	5.2	91		56
	Филе кур, тушенное в соусе	110				21		9.5	7.8	201		27
	Макаронные изделия отварные	180				6,1		6.5	37.0	231		30
	Чай с сахаром	200				0		0	15.0	56		38
	Хлеб пшеничный в/с	60				4.9		0.8	21.7	114		183
	Итого за день	650				33.5		23.9	86.7	693		
Неделя 2 день 4 Четверг												
Завтрак	Салат из свежих огурцов и помидоров	100				0.9		5.1	3.2	62		50
	Плов из мяса кур	200				20.3		10.7	33.4	311		41
	Компот из сухофруктов	200				0		0	15.0	60		32
	Хлеб пшеничный в/с	60				4.9		0.8	21.7	114		183
	Итого за день	560				26.1		16.6	73.3	547		
Неделя 2 день 5 Пятница												
Завтрак	Салат из квашеной капусты	100				1,6		5.0	5.4	73		7
	Биточек куриный	100				19.2		4.9	11.1	165		184
	Пюре картофельное	180				3.3		5.4	22.8	153		29
	Чай с сахаром и лимоном	200				0		0	15,1	57		39
	Хлеб пшеничный в/с	60				4.9		0.8	21.7	114		183
	Итого за день	640				29		16.1	76.1	562		
Неделя 2 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении												
Неделя 2 день 7 Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении												