

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 ОВЗ

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
	Всего	640	27.5	32.0	102.7	809	
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9,8	44	36
	Всего	100	0.4	0.4	9,8	44	
	Итого за день	740	27.9	32.4	112,5	853	
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
	Всего	610	19,0	12,3	97,3	576	
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9,8	44	36
	Всего	100	0.4	0.4	9,8	44	
	Итого за день	710	19,4	12,7	107,1	620	

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
	Всего	640	34.6	18.8	95,7	687	
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9,8	44	36
	Всего	100	0.4	0.4	9,8	44	
	Итого за день	740	35,0	19,2	105,5	731	
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
	Всего	660	28,3	42,4	83,8	830	
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9,8	44	36
	Всего	100	0.4	0.4	9,8	44	
	Итого за день	760	28,7	42.8	93,6	874	
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
	Всего	640	26.5	19,7	68.9	559	
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9,8	44	36
	Всего	100	0.4	0.4	9,8	44	
	Итого за день	740	26,9	20.1	78.7	603	
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
	Всего	640	30.3	33.6	108.2	857	
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	36
	Всего	100	0.4	0.4	9.8	44	
	Итого за день	740	30.7	34.0	118,0	901	
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
	Всего	610	19,0	12,3	97,3	576	
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9,8	44	36
	Всего	100	0.4	0.4	9,8	44	
	Итого за день	710	19,4	12,7	107,1	620	
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
	Всего	650	33.5	23.9	86.7	693	
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	36
	Всего	100	0.4	0.4	9.8	44	
	Итого за день	750	33.9	24.3	96.5	737	

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
	Всего	560	26.1	16.6	73.3	547	
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	36
	Всего	100	0.4	0.4	9.8	44	
	Итого за день	660	26.5	17,0	83.1	591	
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
	Всего	640	29	16.1	76.1	562	
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0,4	0.4	9.8	44	36
	Всего	100	0.4	0.4	9.8	44	
	Итого за день	740	29.4	16.5	85.9	606	
Неделя 2 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении							
Неделя 2 день 7 Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении							