

СОГЛАСОВАНО
 Директор МКОУ «Большешерновская СПШ»
 /А.В. Власов /



Основное двухнедельное меню
 для обеспечения горячего питания обучающихся возрастных групп 12-18 лет на 2025-2026 учебный год

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



УТВЕРЖДАЮ.
 Индивидуальный предприниматель
 Я.С. Юматулова
 29.08.2025 г.

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда грамм | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, Ккал | № Рецеп- туры |
|------------------------------------|-------------------------------|-----------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------------|---------------------|
| | | | 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 | 79 |
| | Котлета куриная Приоскольская | 100 | 15 | 19,6 | 21,8 | 323 | ТТК 138 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,1 | 6,5 | 37 | 231 | 688 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,5 | 0,2 | 15,1 | 57 | 944 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 60 | 4,9 | 0,8 | 21,7 | 114 | ТТК 183 |
| | Всего | 640 | 28 | 32,2 | 102,7 | 805 | |

| Неделя 1 день 2 Вторник | | | | | | | |
|--------------------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|------------|---------|
| Завтрак | Суп картофельный с вермишелью и мясом кур | 250 | 8,1 | 3,1 | 17,4 | 130 | 208 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,5 | 20,5 | 127 | 959 |
| | Сдоба с творогом | 100 | 15,8 | 13,2 | 15,6 | 244 | ТТК 99 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 60 | 4,9 | 0,8 | 21,7 | 114 | ТТК 183 |
| | Всего | 610 | 32,1 | 20,6 | 75,2 | 615 | |
| Неделя 1 день 3 Среда | | | | | | | |
| Завтрак | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,6 | 5 | 5,4 | 73 | 81 |
| | Биточки из мяса птицы | 100 | 19,2 | 4,9 | 11,1 | 165 | ТТК 184 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,3 | 5,4 | 22,8 | 153 | 694 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,5 | 0,2 | 15,1 | 57 | 944 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 60 | 4,9 | 0,8 | 21,7 | 114 | ТТК 183 |
| | Всего | 640 | 29,5 | 16,3 | 76,1 | 562 | |
| Неделя 1 день 4 Четверг | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|---------|
| Завтрак | Салат овощной Свежесть | 100 | 1.5 | 7.1 | 5.2 | 91 | ТТК 56 |
| | Гуляш | 120 | 15.8 | 28 | 4.9 | 334 | 591 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8.9 | 8.1 | 42.5 | 279 | 378 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.6 | 0.2 | 14.8 | 56 | 943 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 60 | 4.9 | 0.8 | 21.7 | 114 | ТТК 183 |
| | Всего | 660 | 31.7 | 44.2 | 89.1 | 874 | |
| Неделя 1 день 5 Пятница | | | | | | | |
| Завтрак | Салат из свежих огурцов и помидоров | 100 | 0.9 | 5.1 | 3.2 | 62 | 59 |
| | Филе рыбы запечённое | 100 | 17.4 | 8.4 | 6.1 | 169 | 488 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3.3 | 5.4 | 22.8 | 153 | 694 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 868 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 60 | 4.9 | 0.8 | 21.7 | 114 | ТТК 183 |
| | Всего | 640 | 26.5 | 19.7 | 68.8 | 558 | |

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 | 79 |
| | Котлета куриная Приоскольская | 100 | 15 | 19,6 | 21,8 | 323 | ТТК 138 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8.9 | 8.1 | 42.5 | 279 | 378 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.5 | 0.2 | 15.1 | 57 | 944 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 60 | 4.9 | 0.8 | 21.7 | 114 | ТТК 183 |
| | Всего | 640 | 30.8 | 33.8 | 108.2 | 853 | |

Неделя 2 день 2 Вторник

| | | | | | | | |
|---------|---|------------|-------------|-------------|-------------|------------|---------|
| Завтрак | Суп картофельный с вермишелью и мясом кур | 250 | 8,1 | 3,1 | 17,4 | 130 | 208 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,5 | 20,5 | 127 | 959 |
| | Сдоба с творогом | 100 | 15,8 | 13,2 | 15,6 | 244 | ТТК 99 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 60 | 4,9 | 0,8 | 21,7 | 114 | ТТК 183 |
| | Всего | 610 | 32,1 | 20,6 | 75,2 | 615 | |

| | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|---------|--|--|
| Неделя 2 день 3 Среда | | | | | | | | | |
| Завтрак | Салат овощной Свежесть | 100 | 1.5 | 7.1 | 5.2 | 91 | ТТК 56 | | |
| | Филе кур, тушенное в соусе | 110 | 21 | 9.5 | 7.8 | 201 | 643 | | |
| | Пюре картофельное | 180 | 3.3 | 5.4 | 22.8 | 153 | 694 | | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 868 | | |
| | Хлеб пшеничный в/с | 60 | 4.9 | 0.8 | 21.7 | 114 | ТТК 183 | | |
| | Всего | 650 | 30.7 | 22.8 | 72.5 | 619 | | | |
| Неделя 2 день 4 Четверг | | | | | | | | | |
| Завтрак | Салат из свежих огурцов и помидоров | 100 | 0.9 | 5.1 | 3.2 | 62 | 59 | | |
| | Плов из птицы | 200 | 20.3 | 10.7 | 33.4 | 311 | 646 | | |
| | Сок мультифруктовый | 200 | 1 | 0 | 18.2 | 77 | ТТК 33 | | |
| | Хлеб пшеничный в/с | 60 | 4.9 | 0.8 | 21.7 | 114 | ТТК 183 | | |
| | Всего | 560 | 27.1 | 16.6 | 76,5 | 564 | | | |
| Неделя 2 день 5 Пятница | | | | | | | | | |
| Завтрак | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,6 | 5 | 5,4 | 73 | 81 | | |
| | Биточки из мяса птицы | 100 | 19.2 | 4.9 | 11.1 | 165 | ТТК 184 | | |
| | Пюре картофельное | 180 | 3.3 | 5.4 | 22.8 | 153 | 694 | | |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.5 | 0.2 | 15,1 | 57 | 944 | | |
| | Хлеб пшеничный в/с | 60 | 4.9 | 0.8 | 21.7 | 114 | ТТК 183 | | |
| | Всего | 640 | 29.5 | 16.3 | 76.1 | 562 | | | |
| Неделя 2 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении | | | | | | | | | |
| Неделя 2 день 7 Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении | | | | | | | | | |

Номера рецептов указаны в соответствии со «Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий» для предприятий общественного питания.
 Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко 2009 года или на основании ТТК, разработанных на предприятии.

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №10» г. Чернышковского муниципального района Челябинской области
 /А.В. Власов /



Основное двухнедельное меню
 Для обеспечения горячего питания обучающихся возрастной группы 7-11 лет на 2025-2026 учебный год
 с учётом режима занятий – пять дней в неделю, суббота и воскресенье выходные дни



УТВЕРЖДАЮ.
 Индивидуальный предприниматель
 Я.С. Юматулова
 29.08.2025 г.

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда грамм | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, Ккал | № рецеп-туры |
|------------------------------------|---|-----------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|
| | | | 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 | 79 |
| | Котлета куриная Приоскольская | 100 | 15 | 19,6 | 21,8 | 323 | ТТК 138 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,1 | 6.5 | 37 | 231 | 688 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.5 | 0.2 | 15,1 | 57 | 944 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 60 | 4.9 | 0.8 | 21.7 | 114 | ТТК 183 |
| | Всего | 640 | 28 | 32.2 | 102.7 | 805 | |
| Неделя 1 день 2 Вторник | | | | | | | |
| Завтрак | Суп картофельный с вермишелью и мясом кур | 250 | 8,1 | 3,1 | 17,4 | 130 | 208 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,5 | 20,5 | 127 | 959 |
| | Сдоба с творогом | 100 | 15,8 | 13,2 | 15,6 | 244 | ТТК 99 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 60 | 4,9 | 0,8 | 21,7 | 114 | ТТК 183 |
| | Всего | 610 | 32.1 | 20.6 | 75.2 | 615 | |
| Неделя 1 день 3 Среда | | | | | | | |
| Завтрак | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,6 | 5 | 5,4 | 73 | 81 |
| | Биточки из мяса птицы | 100 | 19,2 | 4,9 | 11,1 | 165 | ТТК 184 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,3 | 5,4 | 22,8 | 153 | 694 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,5 | 0,2 | 15,1 | 57 | 944 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 60 | 4,9 | 0,8 | 21,7 | 114 | ТТК 183 |
| | Всего | 640 | 29.5 | 16.3 | 76.1 | 562 | |
| Неделя 1 день 4 Четверг | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|------------|-------------|-------------|--------------|------------|---------|
| Завтрак | Салат овощной Свежесть | 100 | 1.5 | 7.1 | 5.2 | 91 | ТТК 56 |
| | Туляш | 120 | 15.8 | 28 | 4.9 | 334 | 591 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8.9 | 8.1 | 42.5 | 279 | 378 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.6 | 0.2 | 14.8 | 56 | 943 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 60 | 4.9 | 0.8 | 21.7 | 114 | ТТК 183 |
| | Всего | 660 | 31.7 | 44.2 | 89.1 | 874 | |
| Неделя 1 день 5 Пятница | | | | | | | |
| Завтрак | Салат из свежих огурцов и помидоров | 100 | 0.9 | 5.1 | 3.2 | 62 | 59 |
| | Филе рыбы запечённое | 100 | 17.4 | 8.4 | 6.1 | 169 | 488 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3.3 | 5.4 | 22.8 | 153 | 694 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 868 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 60 | 4.9 | 0.8 | 21.7 | 114 | ТТК 183 |
| | Всего | 640 | 26.5 | 19.7 | 68.8 | 558 | |
| 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 | 79 |
| | Котлета куриная Приоскольская | 100 | 15 | 19,6 | 21,8 | 323 | ТТК 138 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8.9 | 8.1 | 42.5 | 279 | 378 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.5 | 0.2 | 15.1 | 57 | 944 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 60 | 4.9 | 0.8 | 21.7 | 114 | ТТК 183 |
| | Всего | 640 | 30.8 | 33.8 | 108.2 | 853 | |
| Неделя 2 день 2 Вторник | | | | | | | |
| Завтрак | Суп картофельный с вермишелью и мясом кур | 250 | 8,1 | 3,1 | 17,4 | 130 | 208 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3.5 | 20.5 | 127 | 959 |
| | Сдоба с творогом | 100 | 15,8 | 13.2 | 15,6 | 244 | ТТК 99 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 60 | 4.9 | 0.8 | 21.7 | 114 | ТТК 183 |
| | Всего | 610 | 32.1 | 20.6 | 75.2 | 615 | |

| Неделя 2 день 3 Среда | | | | | | | | | |
|---|--|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|---------|--|
| Завтрак | | Салат овощной Свежесть | 100 | 1.5 | 7.1 | 5.2 | 91 | ТТК 56 | |
| | | Филе кур, тушенное в соусе | 110 | 21 | 9.5 | 7.8 | 201 | ТТК 643 | |
| | | Пюре картофельное | 180 | 3.3 | 5.4 | 22.8 | 153 | ТТК 694 | |
| | | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | ТТК 868 | |
| | | Хлеб пшеничный в/с | 60 | 4.9 | 0.8 | 21.7 | 114 | ТТК 183 | |
| | | Всего | 650 | 30.7 | 22.8 | 72.5 | 619 | | |
| Неделя 2 день 4 Четверг | | | | | | | | | |
| Завтрак | | Салат из свежих огурцов и помидоров | 100 | 0.9 | 5.1 | 3.2 | 62 | 59 | |
| | | Плов из птицы | 200 | 20.3 | 10.7 | 33.4 | 311 | ТТК 646 | |
| | | Сок мультифруктовый | 200 | 1 | 0 | 18.2 | 77 | ТТК 33 | |
| | | Хлеб пшеничный в/с | 60 | 4.9 | 0.8 | 21.7 | 114 | ТТК 183 | |
| | | Всего | 560 | 27.1 | 16.6 | 76.5 | 564 | | |
| Неделя 2 день 5 Пятница | | | | | | | | | |
| Завтрак | | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,6 | 5 | 5,4 | 73 | 81 | |
| | | Биточки из мяса птицы | 100 | 19.2 | 4.9 | 11.1 | 165 | ТТК 184 | |
| | | Пюре картофельное | 180 | 3.3 | 5.4 | 22.8 | 153 | ТТК 694 | |
| | | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.5 | 0.2 | 15,1 | 57 | ТТК 944 | |
| | | Хлеб пшеничный в/с | 60 | 4.9 | 0.8 | 21.7 | 114 | ТТК 183 | |
| | | Всего | 640 | 29.5 | 16.3 | 76.1 | 562 | | |
| Неделя 2 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении | | | | | | | | | |
| Неделя 2 день 7 Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении | | | | | | | | | |

Номера рецептов указаны в соответствии со «Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий» для предприятий общественного питания.
 Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко 2009 года или на основании ТТК, разработанных на предприятии.