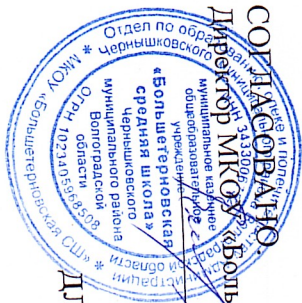




Согласовано  
Директор МКОУ «Большетерновская СП»  
Власов А.В./  
15.12.2025 г.

Основное двухнедельное меню  
для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет  
с 01.01.2026 года



УТВЕРЖДАЮ.  
Индивидуальный предприниматель  
Я.С.Юмагулова  
05.12.2025 г.

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

| Приём пищи                         | Наименование блюда                        | Вес<br>блюда,<br>грамм | Пищевые вещества, грамм |             |              | Энергетическая<br>ценность,<br>Ккал | №<br>Рецептуры |
|------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------------|----------------|
|                                    |                                           |                        | белки                   | жиры        | углеводы     |                                     |                |
| 1                                  | 2                                         | 3                      | 4                       | 5           | 6            | 7                                   | 8              |
| <b>Неделя 1 день 1 Понедельник</b> |                                           |                        |                         |             |              |                                     |                |
| Завтрак                            | Салат из белокочанной капусты             | 100                    | 1.5                     | 5.1         | 7.1          | 80                                  | 40             |
|                                    | Салат из белокочанной капусты             | 100                    | 15.0                    | 19.6        | 21.8         | 323                                 | 138            |
|                                    | Котлета куриная Приоскольская             | 180                    | 6.1                     | 6.5         | 37.0         | 231                                 | 30             |
|                                    | Макаронные изделия отварные               | 200                    | 0                       | 0           | 15.1         | 61                                  | 39             |
|                                    | Чай с сахаром и лимоном                   | 60                     | 4.9                     | 0.8         | 21.7         | 114                                 | 183            |
|                                    | Хлеб пшеничный в/с                        |                        |                         |             |              |                                     |                |
|                                    | <b>Итого за день</b>                      | <b>640</b>             | <b>27.5</b>             | <b>32.0</b> | <b>102.7</b> | <b>809</b>                          |                |
| <b>Неделя 1 день 2 Вторник</b>     |                                           |                        |                         |             |              |                                     |                |
| 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 конфитуром              | 100                    | 6.0                     | 8.4         | 42.2         | 268                                 | 98             |
|                                    | Хлеб пшеничный в/с                        | 60                     | 4.9                     | 0.8         | 21.7         | 114                                 | 183            |
|                                    | <b>Итого за день</b>                      | <b>610</b>             | <b>19.0</b>             | <b>12.3</b> | <b>97.3</b>  | <b>576</b>                          |                |
| <b>Неделя 1 день 3 Среда</b>       |                                           |                        |                         |             |              |                                     |                |
| 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            |
|                                    | <b>Итого за день</b>                      | <b>640</b>             | <b>34.6</b>             | <b>18.8</b> | <b>95.7</b>  | <b>687</b>                          |                |

|                                                                                 |                                           |            |             |             |              |            |     |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|-----|--|
| <b>Неделя 1 день 4 Четверг</b>                                                  |                                           |            |             |             |              |            |     |  |
| 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 |  |
|                                                                                 |                                           |            |             |             |              |            |     |  |
|                                                                                 | <b>Итого за день</b>                      | <b>660</b> | <b>28,3</b> | <b>42,4</b> | <b>83,8</b>  | <b>830</b> |     |  |
| <b>Неделя 1 день 5 Пятница</b>                                                  |                                           |            |             |             |              |            |     |  |
| 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 |  |
|                                                                                 |                                           |            |             |             |              |            |     |  |
|                                                                                 | <b>Итого за день</b>                      | <b>640</b> | <b>26.5</b> | <b>19,7</b> | <b>68.9</b>  | <b>559</b> |     |  |
| <b>Неделя 1 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении</b>     |                                           |            |             |             |              |            |     |  |
| <b>Неделя 1 день 7 Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении</b> |                                           |            |             |             |              |            |     |  |
| <b>Неделя 2 день 1 Понедельник</b>                                              |                                           |            |             |             |              |            |     |  |
| 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 |  |
|                                                                                 |                                           |            |             |             |              |            |     |  |
|                                                                                 | <b>Итого за день</b>                      | <b>640</b> | <b>30.3</b> | <b>33.6</b> | <b>108.2</b> | <b>857</b> |     |  |
| <b>Неделя 2 день 2 Вторник</b>                                                  |                                           |            |             |             |              |            |     |  |
| 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 конфитуром              | 100        | 6,0         | 8,4         | 42,2         | 268        | 98  |  |
|                                                                                 | Хлеб пшеничный в/с                        | 60         | 4.9         | 0.8         | 21.7         | 114        | 183 |  |
|                                                                                 |                                           |            |             |             |              |            |     |  |
|                                                                                 | <b>Итого за день</b>                      | <b>610</b> | <b>19,0</b> | <b>12,3</b> | <b>97,3</b>  | <b>576</b> |     |  |

[illegible]