



СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ «Большетеревовская СШ»
/Власова А.В./
15.12.2025 г.



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

Основное двухнедельное меню
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 конфитуром	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									