

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



Основное двухнедельное меню
с 01.01.2026 года



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

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

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		
							36	
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9,8	44		
	Всего	100	0.4	0.4	9,8	853		
	Итого за день	740	27.9	32.4	112,5			
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 конфитуром	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		
							36	
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9,8	44		
	Всего	100	0.4	0.4	9,8	620		
	Итого за день	710	19,4	12,7	107,1			

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			
							36		
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44			
	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 конфитуром	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			
							36		
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44			
	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			
							36		
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44			
	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		100		0.9	5.1	3.2	62		50
	Салат из свежих огурцов и помидоров	200		20.3	10.7	33.4	311		41
	Плов из мяса кур	200		0	0	15.0	60		32
	Компот из сухофруктов	60		4.9	0.8	21.7	114		183
	Хлеб пшеничный в/с								
	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		100		1,6	5.0	5.4	73		7
	Салат из квашеной капусты	100		19.2	4.9	11.1	165		184
	Биточек куриный	180		3.3	5.4	22.8	153		29
	Пюре картофельное	200		0	0	15,1	57		39
	Чай с сахаром и лимоном	60		4.9	0.8	21.7	114		183
	Хлеб пшеничный в/с								
	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									