



СОГЛАСОВАНО
Директор ИКОУ «Волгаштерновская СПШ»
Власов А.В. /
25.03.2026 г.

Основное двухнедельное меню
с 06.04.2026 года

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



УТВЕРЖДАЮ.
Юмату Индивидуальный предприниматель
Я.С.Юматулова
25.03.2026 г.

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, г | | | Энергетич ценность, Ккал | № Рецептуры |
|------------------------------------|-------------------------------|------------------------|---------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| 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 | Каша молочная рисовая | 250 | 6,5 | 12,3 | 48,2 | 330 | 59 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,0 | 56 | 38 |
| | 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 | 17,4 | 21,5 | 127,1 | 768 | |
| 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 | 17,8 | 21,9 | 136,9 | 812 | |

| 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 | Каша молочная рисовая | 250 | 6,5 | 12,3 | 48,2 | 330 | 59 | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15.0 | 56 | 38 | | |
| | 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 | 17,4 | 21,5 | 127,1 | 768 | | | |
| 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 | 17,8 | 21,9 | 136,9 | 812 | | | |
| 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 | | |
| | Компот из вишни сушеной | 200 | 0 | 0 | 16,0 | 64 | 281 | | |
| | Хлеб пшеничный в/с | 60 | 4,9 | 0.8 | 21.7 | 114 | 183 | | |
| | Всего | 650 | 33,5 | 23,9 | 87,7 | 701 | | | |
| 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 | 97,5 | 745 | | | |

| Неделя 2 день 4 Четверг | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----|--|--|
| Завтрак | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,6 | 5,0 | 5,4 | 73 | 97 | | |
| | Плов из мяса кур | 200 | 20,3 | 10,7 | 33,4 | 311 | 41 | | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 15,0 | 60 | 32 | | |
| | Хлеб пшеничный в/с | 60 | 4,9 | 0,8 | 21,7 | 114 | 183 | | |
| | Всего | 560 | 26,8 | 16,5 | 75,5 | 558 | | | |
| 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 | 27,2 | 16,9 | 85,3 | 602 | | | |
| Неделя 2 день 5 Пятница | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная манная | 250 | 3,8 | 9,1 | 38,9 | 252 | 176 | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,0 | 56 | 38 | | |
| | Сдоба с творогом | 100 | 15,8 | 13,2 | 15,6 | 244 | 87 | | |
| | Хлеб пшеничный в/с | 60 | 4,9 | 0,8 | 21,7 | 114 | 183 | | |
| | Всего | 610 | 24,5 | 23,1 | 91,2 | 666 | | | |
| 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 | 24,9 | 23,5 | 101 | 710 | | | |
| Неделя 2 день 6 Суббота – выходной день | | | | | | | | | |
| Неделя 2 день 7 Воскресенье – выходной день | | | | | | | | | |
| Среднее значение за период | | 723 | 26,4 | 26,3 | 107 | 768,5 | | | |