

СОГЛАСОВАНО  
 Директор МКОУ «Большегтерновская СШ»  
 /Власов А.В./  
 25.03.2026 г.



Основное двухнедельное меню

с 06.04.2026 года



УТВЕРЖДАЮ.  
 Индивидуальный предприниматель  
 Я.С.Юмагулова  
 25.03.2026 г.

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

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, г				Энергетич ценность, Ккал	№ 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	
	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	
	<b>Всего</b>	<b>640</b>	<b>27,5</b>	<b>32,0</b>	<b>102,7</b>	<b>809</b>		
	Доп. питание	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	36
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>740</b>	<b>27,9</b>	<b>32,4</b>	<b>112,5</b>	<b>853</b>		
<b>Неделя 1 день 2 Вторник</b>								
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	
	<b>Всего</b>	<b>610</b>	<b>17,4</b>	<b>21,5</b>	<b>127,1</b>	<b>768</b>		
	Доп. питание	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	36
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>710</b>	<b>17,8</b>	<b>21,9</b>	<b>136,9</b>	<b>812</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>Всего</b>	<b>640</b>	<b>30.3</b>	<b>33.6</b>	<b>108.2</b>	<b>857</b>				
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	36			
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>740</b>	<b>30.7</b>	<b>34.0</b>	<b>118.0</b>	<b>901</b>				
<b>Неделя 2 день 2 Вторник</b>										
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			
	<b>Всего</b>	<b>610</b>	<b>17.4</b>	<b>21.5</b>	<b>127.1</b>	<b>768</b>				
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	36			
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>710</b>	<b>17.8</b>	<b>21.9</b>	<b>136.9</b>	<b>812</b>				
<b>Неделя 2 день 3 Среда</b>										
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			
	<b>Всего</b>	<b>650</b>	<b>33,5</b>	<b>23,9</b>	<b>87,7</b>	<b>701</b>				
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	36			
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>750</b>	<b>33,9</b>	<b>24,3</b>	<b>97,5</b>	<b>745</b>				

<b>Неделя 2 день 4 Четверг</b>									
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		
	<b>Всего</b>	<b>560</b>	<b>26,8</b>	<b>16,5</b>	<b>75,5</b>	<b>558</b>			
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	36		
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>			
	<b>Итого за День</b>	<b>660</b>	<b>27,2</b>	<b>16,9</b>	<b>85,3</b>	<b>602</b>			
<b>Неделя 2 день 5 Пятница</b>									
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		
	<b>Всего</b>	<b>610</b>	<b>24,5</b>	<b>23,1</b>	<b>91,2</b>	<b>666</b>			
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	36		
	<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>			
	<b>Итого за День</b>	<b>710</b>	<b>24,9</b>	<b>23,5</b>	<b>101</b>	<b>710</b>			
<b>Неделя 2 день 6 Суббота – выходной день</b>									
<b>Неделя 2 день 7 Воскресенье – выходной день</b>									
<b>Среднее значение за период</b>		<b>723</b>	<b>26,4</b>	<b>26,3</b>	<b>107</b>	<b>768,5</b>			