



СОГЛАСОВАНО:
Директор МКОУ «Красноярская СШ»
/Власов А.В. /
15.12.2025 г.

Основное двухнедельное меню

с 01.01.2026 года

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

УТВЕРЖДАЮ.
Индивидуальный предприниматель
Юлия Юрьевна Сергеевна
Я.С. Юматулова
05.12.2025 г.

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	44		
	Итого за день	740	27.9	32.4	112,5	853		
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	44		
	Итого за день	710	19,4	12,7	107,1	620		

Неделя 1 день 3 Среда									
Завтрак	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,0	5,4	73	97		
	Быточек куруиный	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			
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	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			
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	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			
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	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									