

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ «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
Юматова Я.С. Юматова
05.12.2025 г.

с учётом режима занятий – пять дней в неделю, суточная и воскресные выдачи								
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 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 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									