



основное двухнедельное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет с 01.09.2026 года
с учётом режима занятий – пять дней в неделю, суббота и воскресенье выходные дни

Индивидуальный предприниматель
Я.С.Юмагулова
17.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ.

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	Ккал			
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	5.9	6.5	35.8	225	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	27.3	32.0	101,5	803			
Неделя 1 день 2 Вторник									
Завтрак	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	6,4	20,4	151	369		
	Какао на молоке	200	2,8	3	20,7	121	239		
	Сдоба с творогом	100	15,8	13,2	18,6	256	87		
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,9	0,8	21,7	114	183		
Итого за день		610	26,4	23,5	81,4	642			
Неделя 1 день 3 Среда									
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	7.1	5.2	91	56		
	Гуляш из свинины/курицы	120	15.8	28	4.9	334	80/90		
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,7	7,3	41,4	266	43		
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60	38		
Итого за день		660	30,9	43,2	88,2	865	183		

Неделя 1 день 4 Четверг									
Завтрак	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,0	5,4	73	97		
	Быточек куриный	100	14,8	24,4	4,7	298	184		
	Макаронные изделия отварные	180	5,9	6,5	35,8	225	30		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	15,0	60	32		
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,9	0,8	21,7	114	183		
	Итого за день	640	27,2	36,7	82,6	770			
Неделя 1 день 5 Пятница									
Завтрак	Салат из свежих помидоров	100	1	13,2	3,5	136	371		
	Плов из мяса кур	200	16,5	11,3	35,9	311	41		
	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	18,2	73	372		
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,9	0,8	21,7	114	183		
	Итого за день	560	22,4	25,3	79,3	634			
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 квашеной капусты	100	1,6	5,0	5,4	73	97		
	Котлета куриная Приоскольская	100	15,0	19,6	21,8	323	138		
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,7	7,3	41,4	266	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	30,2	32,7	105,4	837			
Неделя 2 день 2 Вторник									
Завтрак	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	6,4	20,4	151	369		
	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	18,2	73	372		
	Сдоба с творогом	100	15,8	13,2	18,6	256	87		
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,9	0,8	21,7	114	183		
	Итого за день	610	23,6	20,4	78,9	594			

Неделя 2 день 3 Среда									
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	7.1	5.2	91	56		
	Филе кур, тушенное в соусе	110	18,8	10	2,9	177	27		
	Макаронные изделия отварные	180	5,9	6.5	35,8	225	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		
	Итого за день	650	31,1	24,4	81,6	671			
Неделя 2 день 4 Четверг									
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1.5	5.1	7.1	80	40		
	Гречка по-купчески	200	16,9	17,2	33,1	355	370		
	Чай с сахаром	200	0	0	15.0	60	38		
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183		
	Итого за день	560	23,3	23,1	76,9	609			
Неделя 2 день 5 Пятница									
Завтрак	Салат из свежих помидоров	100	1	13,2	3,5	136	371		
	Филе рыбы запечённое	100	17.4	8.4	6.1	169	13		
	Рис отварной со сливочным маслом	180	5,9	9,3	41,5	273	190		
	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	29,2	31,7	87,9	753			
Неделя 2 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении									
Неделя 2 день 7 Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении									