СОГЛАСОВАНО.
Директор МКОУ «Нижнегнутовская СШ»

/Гладкова Т.А./
17.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ.
Индивидуальный предприниматель

М.П.
Я.С.Юмагулова
17.08.2026 г.

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

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
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
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183
	Итого за день	**660**	**30,9**	**43,2**	**88,2**	**865**	
Неделя 1 день 4 Четверг							
Завтрак	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5.0	5.4	73	97
	Биточек 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-купечески	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							