

СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ

29.08.2025



УТВЕРЖДАЮ.

Индивидуальный предприниматель

Я.С.Юмагулова Яна

29.08.2025



Основное двухнедельное меню

для обеспечения горячего питания обучающихся возрастной группы 7-11 лет на 2025-2026 учебный год

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

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ Репе- туры
			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	79
	Котлета куриная Приоскольская	100	15	19,6	21,8	323	ТТК 138
	Макаронные изделия отварные	180	6,1	6.5	37	231	688
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.5	0.2	15,1	57	944
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	ТТК 183
	Всего	640	28	32.2	102.7	805	
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	780	28.6	32.8	116.4	867	
Неделя 1 день 2 Вторник							
Завтрак	Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	250	8,1	3,1	17,4	130	208
	Какао с молоком	200	3,3	3.5	20.5	127	959
	Сдоба с творогом	100	15,8	13.2	15,6	244	ТТК 99
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	ТТК 183
	Всего	610	32.1	20.6	75.2	615	
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	750	32.7	21.2	88.9	677	
Неделя 1 день 3 Среда							
Завтрак	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5	5.4	73	81

	Биточки из мяса птицы	100	19.2	4.9	11.1	165	ТТК 184
	Пюре картофельное	180	3.3	5.4	22.8	153	694
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.5	0.2	15.1	57	944
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	ТТК 183
	Всего	640	29.5	16.3	76.1	562	
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	780	30.1	16.9	89.8	624	
Неделя 1 день 4 Четверг							
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	7.1	5.2	91	ТТК 56
	Гуляш	120	15.8	28	4.9	334	591
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.9	8.1	42.5	279	378
	Чай с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56	943
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	ТТК 183
	Всего	660	31.7	44.2	89.1	874	
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	800	31,8	44.8	89,7	936	
Неделя 1 день 5 Пятница							
Завтрак	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0.9	5.1	3.2	62	59
	Филе рыбы запечённое	100	17.4	8.4	6.1	169	488
	Пюре картофельное	180	3.3	5.4	22.8	153	694
	Компот из сухофруктов	200	0	0	15	60	868
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	ТТК 183
	Всего	640	26.5	19.7	68.8	558	
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	780	27.1	20.3	82.5	620	
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	79

	Котлета куриная Приоскольская	100	15	19,6	21,8	323	ТТК 138
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.9	8.1	42.5	279	378
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.5	0.2	15.1	57	944
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	ТТК 183
	Всего	640	30.8	33.8	108.2	853	
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	780	31.4	34.4	121.9	915	
Неделя 2 день 2 Вторник							
Завтрак	Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	250	8,1	3,1	17,4	130	208
	Какао с молоком	200	3,3	3.5	20.5	127	959
	Сдоба с творогом	100	15,8	13.2	15,6	244	ТТК 99
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	ТТК 183
	Всего	610	32.1	20.6	75.2	615	
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	750	32.7	21.2	88.9	677	
Неделя 2 день 3 Среда							
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	7.1	5.2	91	ТТК 56
	Филе кур, тушенное в соусе	110	21	9.5	7.8	201	643
	Пюре картофельное	180	3.3	5.4	22.8	153	694
	Компот из сухофруктов	200	0	0	15	60	868
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	ТТК 183
	Всего	650	30.7	22.8	72.5	619	
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	790	31.3	23.4	86.2	681	
Неделя 2 день 4 Четверг							
Завтрак	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0.9	5.1	3.2	62	59

	Плов из птицы	200	20.3	10.7	33.4	311	646
	Сок мультифруктовый	200	1	0	18.2	77	ТТК 33
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	ТТК 183
	Всего	560	27.1	16.6	76,5	564	
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	700	27.7	17.2	90.2	626	
Неделя 2 день 5 Пятница							
Завтрак	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5	5.4	73	81
	Биточки из мяса птицы	100	19.2	4.9	11.1	165	ТТК 184
	Пюре картофельное	180	3.3	5.4	22.8	153	694
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.5	0.2	15,1	57	944
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	ТТК 183
	Всего	640	29.5	16.3	76.1	562	
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	780	30.1	16.9	89.8	624	
Неделя 2 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении							
Неделя 2 день 7 Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении							

Все рецептуры указаны в соответствии со «Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий» для предприятий общественного питания.
сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко 2009 года или на основании ТТК, разработанных на предприятии.