

СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ «Чернышевская СШ»
/Попова О.В./
15.12.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ.
Индивидуальный предприниматель
Яна Юмагулова
05.12.2025 г.

Основное двухнедельное меню

для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет с ОВЗ
с 01.01.2026 года

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 бланшированной 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	
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	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 конфитюром	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 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			
	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	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
	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	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
	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							