

СОГЛАСОВАНО.

Директор МКОУ «Гормосиновская СПШ»  
Полова О.В. /  
15.12.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ.

Индивидуальный предприниматель  
Я.С.Юмагулова  
05.12.2025 г.

## Основное двухнедельное меню

для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 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<br>блюда,<br>грамм | Пищевые вещества, грамм |             |              | Энергетическая<br>ценность,<br>Ккал | №<br>Рецептуры |
|------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------------|----------------|
|                                    |                                           |                        | белки                   | жиры        | углеводы     |                                     |                |
| 1                                  | 2                                         | 3                      | 4                       | 5           | 6            | 7                                   | 8              |
| <b>Неделя 1 день 1 Понедельник</b> |                                           |                        |                         |             |              |                                     |                |
| 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            |
|                                    | <b>Всего</b>                              | <b>640</b>             | <b>27.5</b>             | <b>32.0</b> | <b>102.7</b> | <b>809</b>                          |                |
| Доп. питание                       | Яблоко свежее                             | 100                    | 0.4                     | 0.4         | 9,8          | 44                                  | 36             |
|                                    | <b>Всего</b>                              | <b>100</b>             | <b>0.4</b>              | <b>0.4</b>  | <b>9,8</b>   | <b>44</b>                           |                |
|                                    | <b>Итого за день</b>                      | <b>740</b>             | <b>27.9</b>             | <b>32.4</b> | <b>112,5</b> | <b>853</b>                          |                |
| <b>Неделя 1 день 2 Вторник</b>     |                                           |                        |                         |             |              |                                     |                |
| 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            |
|                                    | <b>Всего</b>                              | <b>610</b>             | <b>19,0</b>             | <b>12,3</b> | <b>97,3</b>  | <b>576</b>                          |                |
| Доп. питание                       | Яблоко свежее                             | 100                    | 0.4                     | 0.4         | 9,8          | 44                                  | 36             |
|                                    | <b>Всего</b>                              | <b>100</b>             | <b>0.4</b>              | <b>0.4</b>  | <b>9,8</b>   | <b>44</b>                           |                |
|                                    | <b>Итого за день</b>                      | <b>710</b>             | <b>19,4</b>             | <b>12,7</b> | <b>107,1</b> | <b>620</b>                          |                |

|                                                                          |                                     |     |      |      |       |     |  |  |  |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----|------|------|-------|-----|--|--|--|-----|
| 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 |                                     |     |      |      |       |     |  |  |  |     |

|                                    |                                           |            |             |             |              |            |     |  |  |  |
|------------------------------------|-------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|-----|--|--|--|
| <b>Неделя 2 день 1 Понедельник</b> |                                           |            |             |             |              |            |     |  |  |  |
| 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 |  |  |  |
|                                    | <b>Всего</b>                              | <b>640</b> | <b>30.3</b> | <b>33.6</b> | <b>108.2</b> | <b>857</b> |     |  |  |  |
| Доп. питание                       | Яблоко свежее                             | 100        | 0.4         | 0.4         | 9.8          | 44         | 36  |  |  |  |
|                                    | <b>Всего</b>                              | <b>100</b> | <b>0.4</b>  | <b>0.4</b>  | <b>9.8</b>   | <b>44</b>  |     |  |  |  |
|                                    | <b>Итого за день</b>                      | <b>740</b> | <b>30.7</b> | <b>34.0</b> | <b>118.0</b> | <b>901</b> |     |  |  |  |
| <b>Неделя 2 день 2 Вторник</b>     |                                           |            |             |             |              |            |     |  |  |  |
| 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 |  |  |  |
|                                    | <b>Всего</b>                              | <b>610</b> | <b>19.0</b> | <b>12.3</b> | <b>97.3</b>  | <b>576</b> |     |  |  |  |
| Доп. питание                       | Яблоко свежее                             | 100        | 0.4         | 0.4         | 9.8          | 44         | 36  |  |  |  |
|                                    | <b>Всего</b>                              | <b>100</b> | <b>0.4</b>  | <b>0.4</b>  | <b>9.8</b>   | <b>44</b>  |     |  |  |  |
|                                    | <b>Итого за день</b>                      | <b>710</b> | <b>19.4</b> | <b>12.7</b> | <b>107.1</b> | <b>620</b> |     |  |  |  |
| <b>Неделя 2 день 3 Среда</b>       |                                           |            |             |             |              |            |     |  |  |  |
| 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 |  |  |  |
|                                    | <b>Всего</b>                              | <b>650</b> | <b>33.5</b> | <b>23.9</b> | <b>86.7</b>  | <b>693</b> |     |  |  |  |
| Доп. питание                       | Яблоко свежее                             | 100        | 0.4         | 0.4         | 9.8          | 44         | 36  |  |  |  |
|                                    | <b>Всего</b>                              | <b>100</b> | <b>0.4</b>  | <b>0.4</b>  | <b>9.8</b>   | <b>44</b>  |     |  |  |  |
|                                    | <b>Итого за день</b>                      | <b>750</b> | <b>33.9</b> | <b>24.3</b> | <b>96.5</b>  | <b>737</b> |     |  |  |  |

|                                                                          |                                     |     |      |      |      |     |     |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----|------|------|------|-----|-----|--|--|
| 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 |                                     |     |      |      |      |     |     |  |  |