

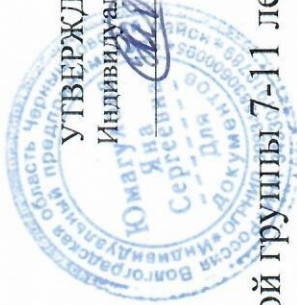
СОГЛАСОВАНО.

Директор МКОУ «Гормосиновская СШ»
/Попова О.В./
25.03.2026 г.



УТВЕРЖДАЮ.

Индивидуальный предприниматель
Я.С.Юмагулова
25.03.2026 г.



**Основное двухнедельное меню
с 06.04.2026 года**
для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

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 | 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 |
| | Итого за день | 640 | 27,5 | 32,0 | 102,7 | 809 | |
| Неделя 1 день 2 Вторник | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная рисовая | 250 | 6,5 | 12,3 | 48,2 | 330 | 59 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,0 | 56 | 38 |
| | 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 |
| | Итого за день | 610 | 17,4 | 21,5 | 127,1 | 768 | |
| Неделя 1 день 3 Среда | | | | | | | |
| Завтрак | Салат овощной Свежесть | 100 | 1,5 | 7,1 | 5,2 | 91 | 56 |
| | Гуляш | 120 | 15,8 | 28 | 4,9 | 334 | 80 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,9 | 8,1 | 42,5 | 279 | 43 |
| | 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 | 660 | 31,1 | 44 | 90,3 | 882 | |

| | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|-----|--|--|--|
| Неделя 1 день 4 Четверг | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,6 | 5,0 | 5,4 | 73 | 97 | | | |
| | 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 | | | |
| | Итого за день | 640 | 27,2 | 19,6 | 71,1 | 570 | | | | |
| Неделя 1 день 5 Пятница | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная манная | 250 | 3,8 | 9,1 | 38,9 | 252 | 176 | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,0 | 56 | 38 | | | |
| | Сдоба с творогом | 100 | 15,8 | 13,2 | 15,6 | 244 | 87 | | | |
| | Хлеб пшеничный в/с | 60 | 4,9 | 0,8 | 21,7 | 114 | 183 | | | |
| | Итого за день | 610 | 24,5 | 23,1 | 91,2 | 666 | | | | |
| Неделя 1 день 6 Суббота – выходной день | | | | | | | | | | |
| Неделя 1 день 7 Воскресенье – выходной день | | | | | | | | | | |
| 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 | | | |
| | Итого за день | 640 | 30,3 | 33,6 | 108,2 | 857 | | | | |
| Неделя 2 день 2 Вторник | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная рисовая | 250 | 6,5 | 12,3 | 48,2 | 330 | 59 | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,0 | 56 | 38 | | | |
| | 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 | | | |
| | Итого за день | 610 | 17,4 | 21,5 | 127,1 | 768 | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----|--|--|--|
| 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 | | | |
| | 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 | 33,5 | 23,9 | 87,7 | 701 | | | | |
| Неделя 2 день 4 Четверг | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,6 | 5,0 | 5,4 | 73 | 97 | | | |
| | Плов из мяса кур | 200 | 20,3 | 10,7 | 33,4 | 311 | 41 | | | |
| | 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 | 560 | 26,8 | 16,5 | 75,5 | 558 | | | | |
| Неделя 2 день 5 Пятница | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная манная | 250 | 3,8 | 9,1 | 38,9 | 252 | 176 | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,0 | 56 | 38 | | | |
| | Сдоба с творогом | 100 | 15,8 | 13,2 | 15,6 | 244 | 87 | | | |
| | Хлеб пшеничный в/с | 60 | 4,9 | 0,8 | 21,7 | 114 | 183 | | | |
| | Итого за день | 610 | 24,5 | 23,1 | 91,2 | 666 | | | | |
| Неделя 2 день 6 Суббота – выходной день | | | | | | | | | | |
| Неделя 2 день 7 Воскресенье – выходной день | | | | | | | | | | |
| Среднее значение за период | | | | | | | | | | |
| | | 713 | 26 | 25,9 | 97,2 | 724,5 | | | | |