



СООБЩАЮЩИЙ  
Директор МКОУ «Басакинская СШ»  
/Казанкова Н.А. /  
25.03.2026 г.



УТВЕРЖДАЮ.  
Индивидуальный предприниматель  
Я.С.Юмагулова  
25.03.2026 г.

Основное двухнедельное меню  
для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет  
с 06.04.2026 года

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

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ 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>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>27.5</b>	<b>32.0</b>	<b>102.7</b>	<b>809</b>	
<b>Неделя 1 день 2 Вторник</b>							
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 конфитюром	100	6.0	8.4	42.2	268	98
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>17,4</b>	<b>21,5</b>	<b>127,1</b>	<b>768</b>	
<b>Неделя 1 день 3 Среда</b>							
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
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>31,1</b>	<b>44</b>	<b>90,3</b>	<b>882</b>	

<b>Неделя 1 день 4 Четверг</b>							
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
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>27,2</b>	<b>19,6</b>	<b>71,1</b>	<b>570</b>	
<b>Неделя 1 день 5 Пятница</b>							
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
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>24,5</b>	<b>23,1</b>	<b>91,2</b>	<b>666</b>	
<b>Неделя 1 день 6 Суббота – выходной день</b>							
<b>Неделя 1 день 7 Воскресенье – выходной день</b>							
<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>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>30,3</b>	<b>33,6</b>	<b>108,2</b>	<b>857</b>	
<b>Неделя 2 день 2 Вторник</b>							
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
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>17,4</b>	<b>21,5</b>	<b>127,1</b>	<b>768</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
	Компот из вишни сушеной	200	0	0	16.0	64	281
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>33,5</b>	<b>23,9</b>	<b>87,7</b>	<b>701</b>	
<b>Неделя 2 день 4 Четверг</b>							
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
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>26,8</b>	<b>16,5</b>	<b>75,5</b>	<b>558</b>	
<b>Неделя 2 день 5 Пятница</b>							
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
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>24,5</b>	<b>23,1</b>	<b>91,2</b>	<b>666</b>	
<b>Неделя 2 день 6 Суббота – выходной день</b>							
<b>Неделя 2 день 7 Воскресенье – выходной день</b>							
<b>Среднее значение за период</b>		<b>713</b>	<b>26</b>	<b>25,9</b>	<b>97,2</b>	<b>724,5</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 143822987360715706115079811037470648151384140674

Владелец Казанкова Надежда Александровна

Действителен с 23.03.2026 по 23.03.2027