СОГЛАСОВАНО.
Директор МКОУ «Басакинская СШ»
_____ /Н.А. Казанкова /
29.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ.
Индивидуальный предприниматель
_____ Я.С.Юмагулова
29.08.2025 г.

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	№ 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	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**	
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**	
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**	
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**	
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**	
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**	
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**	

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
	Итого за день	**650**	**33.5**	**23.9**	**86.7**	**693**	
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
	Итого за день	**560**	**26.1**	**16.6**	**73.3**	**547**	
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
	Итого за день	**640**	**29**	**16.1**	**76.1**	**562**	
Неделя 2 день 6	**Суббота – выходной день в образовательном учреждении**						
Неделя 2 день 7	**Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении**						