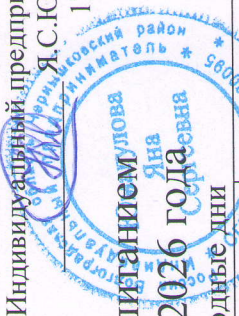


СОГЛАСОВАНО  
Директор МКОУ «Волоцкая СШ»  
И.Д. Ряснова

17.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ.  
Индивидуальный предприниматель  
Я.С. Юмагулова  
17.08.2026 г.



Основное двухнедельное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы 12-18 лет с 01.09.2026 года с учётом режима занятий – пять дней в неделю, суббота и воскресенье выходные дни

| Приём пищи                  | Наименование блюда                       | Вес блюда<br>грамм | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетич<br>ценность,<br>Ккал | №<br>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                | 5.9                 | 6.5  | 35.8     | 225                            | 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                | 27.3                | 32.0 | 101.5    | 803                            |                |
| 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                | 27.7                | 32.4 | 111.3    | 847                            |                |
| Неделя 1 день 2 Вторник     |                                          |                    |                     |      |          |                                |                |
| Завтрак                     | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250                | 2.9                 | 6.4  | 20.4     | 151                            | 369            |
|                             | Какао на молоке                          | 200                | 2.8                 | 3    | 20.7     | 121                            | 239            |
|                             | Сдоба с творогом                         | 100                | 15.8                | 13.2 | 18.6     | 256                            | 87             |
|                             | Хлеб пшеничный в/с                       | 60                 | 4.9                 | 0.8  | 21.7     | 114                            | 183            |
|                             | Всего                                    | 610                | 26.4                | 23.5 | 81.4     | 642                            |                |
| 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                | 26.8                | 23.9 | 91.2     | 686                            |                |

|                                                                          |                             |     |      |      |      |     |       |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----|------|------|------|-----|-------|--|--|
| Неделя 1 день 3 Среда                                                    |                             |     |      |      |      |     |       |  |  |
| Завтрак                                                                  | Салат овощной Свежесть      | 100 | 1.5  | 7.1  | 5.2  | 91  | 56    |  |  |
|                                                                          | Гуляш из свинины/курицы     | 120 | 15.8 | 28   | 4.9  | 334 | 80/90 |  |  |
|                                                                          | Каша гречневая рассыпчатая  | 180 | 8,7  | 7,3  | 41,4 | 266 | 43    |  |  |
|                                                                          | Чай с сахаром               | 200 | 0    | 0    | 15.0 | 60  | 38    |  |  |
|                                                                          | Хлеб пшеничный в/с          | 60  | 4.9  | 0.8  | 21.7 | 114 | 183   |  |  |
|                                                                          | Всего                       | 660 | 30,9 | 43,2 | 88,2 | 865 |       |  |  |
|                                                                          |                             |     |      |      |      |     |       |  |  |
| 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 | 31,3 | 43,6 | 98   | 909 |       |  |  |
|                                                                          |                             |     |      |      |      |     |       |  |  |
| Неделя 1 день 4 Четверг                                                  |                             |     |      |      |      |     |       |  |  |
| Завтрак                                                                  | Салат из квашеной капусты   | 100 | 1,6  | 5.0  | 5.4  | 73  | 97    |  |  |
|                                                                          | Биточек куриный             | 100 | 14,8 | 24,4 | 4,7  | 298 | 184   |  |  |
|                                                                          | Макаронные изделия отварные | 180 | 5,9  | 6.5  | 35,8 | 225 | 30    |  |  |
|                                                                          | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0    | 0    | 15.0 | 60  | 32    |  |  |
|                                                                          | Хлеб пшеничный в/с          | 60  | 4.9  | 0.8  | 21.7 | 114 | 183   |  |  |
|                                                                          | Всего                       | 640 | 27,2 | 36,7 | 82,6 | 770 |       |  |  |
|                                                                          |                             |     |      |      |      |     |       |  |  |
| 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 | 27,6 | 37,1 | 92,4 | 814 |       |  |  |
|                                                                          |                             |     |      |      |      |     |       |  |  |
| Неделя 1 день 5 Пятница                                                  |                             |     |      |      |      |     |       |  |  |
| Завтрак                                                                  | Салат из свежих помидоров   | 100 | 1    | 13,2 | 3,5  | 136 | 371   |  |  |
|                                                                          | Плов из мяса кур            | 200 | 16,5 | 11,3 | 35,9 | 311 | 41    |  |  |
|                                                                          | Кисель плодово-ягодный      | 200 | 0    | 0    | 18,2 | 73  | 372   |  |  |
|                                                                          | Хлеб пшеничный в/с          | 60  | 4.9  | 0.8  | 21.7 | 114 | 183   |  |  |
|                                                                          | Всего                       | 560 | 22,4 | 25,3 | 79,3 | 634 |       |  |  |
|                                                                          |                             |     |      |      |      |     |       |  |  |
| 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 | 22,8 | 25,7 | 89,1 | 678 |       |  |  |
|                                                                          |                             |     |      |      |      |     |       |  |  |
| 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 квашеной капусты                | 100 | 1,6  | 5,0  | 5,4   | 73  | 97  |
|                             | Котлета куриная Приоскольская            | 100 | 15,0 | 19,6 | 21,8  | 323 | 138 |
|                             | Каша гречневая рассыпчатая               | 180 | 8,7  | 7,3  | 41,4  | 266 | 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 | 30,2 | 32,7 | 105,4 | 837 |     |
| 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 | 30,6 | 33,1 | 115,2 | 881 |     |
| Неделя 2 день 2 Вторник     |                                          |     |      |      |       |     |     |
| Завтрак                     | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,9  | 6,4  | 20,4  | 151 | 369 |
|                             | Кисель плодово-ягодный                   | 200 | 0    | 0    | 18,2  | 73  | 372 |
|                             | Сдоба с творогом                         | 100 | 15,8 | 13,2 | 18,6  | 256 | 87  |
|                             | Хлеб пшеничный в/с                       | 60  | 4,9  | 0,8  | 21,7  | 114 | 183 |
|                             | Всего                                    | 610 | 23,6 | 20,4 | 78,9  | 594 |     |
| 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 | 24   | 20,8 | 88,7  | 638 |     |
| Неделя 2 день 3 Среда       |                                          |     |      |      |       |     |     |
| Завтрак                     | Салат овощной Свежесть                   | 100 | 1,5  | 7,1  | 5,2   | 91  | 56  |
|                             | Филе кур, тушенное в соусе               | 110 | 18,8 | 10   | 2,9   | 177 | 27  |
|                             | Макаронные изделия отварные              | 180 | 5,9  | 6,5  | 35,8  | 225 | 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 |
|                             | Всего                                    | 650 | 31,1 | 24,4 | 81,6  | 671 |     |
| 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 | 31,5 | 24,3 | 91,4  | 715 |     |

|                                                                          |                                  |  |     |      |      |      |     |     |  |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--|-----|------|------|------|-----|-----|--|
| Неделя 2 день 4 Четверг                                                  |                                  |  |     |      |      |      |     |     |  |
| Завтрак                                                                  | Салат из белокачанной капусты    |  | 100 | 1.5  | 5.1  | 7.1  | 80  | 40  |  |
|                                                                          | Гречка по-купечески              |  | 200 | 16,9 | 17,2 | 33,1 | 355 | 370 |  |
|                                                                          | Чай с сахаром                    |  | 200 | 0    | 0    | 15,0 | 60  | 38  |  |
|                                                                          | Хлеб пшеничный в/с               |  | 60  | 4,9  | 0,8  | 21,7 | 114 | 183 |  |
|                                                                          | Всего                            |  | 560 | 23,3 | 23,1 | 76,9 | 609 |     |  |
| 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 | 23,7 | 23,5 | 86,7 | 653 |     |  |
| Неделя 2 день 5 Пятница                                                  |                                  |  |     |      |      |      |     |     |  |
| Завтрак                                                                  | Салат из свежих помидоров        |  | 100 | 1    | 13,2 | 3,5  | 136 | 371 |  |
|                                                                          | Филе рыбы запечённое             |  | 100 | 17,4 | 8,4  | 6,1  | 169 | 13  |  |
|                                                                          | Рис отварной со сливочным маслом |  | 180 | 5,9  | 9,3  | 41,5 | 273 | 190 |  |
|                                                                          | 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 | 29,2 | 31,7 | 87,9 | 753 |     |  |
| 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 | 29,6 | 32,1 | 97,7 | 797 |     |  |
| Неделя 2 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении     |                                  |  |     |      |      |      |     |     |  |
| Неделя 2 день 7 Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении |                                  |  |     |      |      |      |     |     |  |