



СОГЛАСОВАНО
 Директор ФИЦОУ «Всероссийский научно-исследовательский центр физической культуры и спорта»
 п.А. /
 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			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				