

Директор  Т.М. Ваняшина

УТВЕРЖДАЮ

Т.М. Ваняшина

Мамыковская СОШ

Двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов на весенний период 2025-2026 уч.год

1 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Б/н
2	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/50	12,93	20,41	26,66	342,03	311
3	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	185/10	0,00	0,00	9,68	38,70	431
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	Б/н
Итого за прием пищи:		545	16,94	21,18	69,67	539,57	

2- день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	САЛАТ «СТЕПНОЙ» С МАСЛОМ РАСТ-ЫМ	60	0,88	5,11	4,73	68,92	30
2	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	11,55	13,03	7,32	192,43	306
3	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	2,29	4,28	16,27	112,67	323
4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТО С ВИТАМИНОМ С	200	0,00	0,00	9,68	38,70	402
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	Б/н
Итого за прием пищи:		545	18,33	22,79	61,53	524,56	

3-день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С МАСЛОМ РАСТ-ЫМ	60	0,78	3,60	4,53	54,06	к/к
2	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/40	8,89	9,22	2,75	129,49	259
3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЛ.МАСЛОМ.	150/5	2,77	4,33	17,56	120,24	202
4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,61	1,21	13,05	69,86	432
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	Б/н
Итого за прием пищи:		545	17,66	18,73	61,42	485,49	

4-день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛ.ГОРШКОМ	60	0,98	2,44	4,78	45,09	34
2	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУР)	150/50	10,58	11,64	18,43	221,02	258
3	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТЫ С ВИТАМИНОМ С	200	0,00	0,00	9,68	38,70	402
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	Б/н
Итого за прием пищи:		510	15,17	14,45	56,42	416,65	

5-день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,15	2,63	5,46	50,50	51
2	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	2,84	5,14	17,47	127,73	335
3	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10,93	4,13	7,78	111,82	234
4	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,55	0,00	12,94	57,94	430
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	Б/н
Итого за прием пищи:		555	20,08	12,27	67,18	459,83	

6-день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	ФРУКТЫ (в ассортименте)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Б/Н
2	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,90	2,80	19,00	117,00	112
3	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	Б/н
5	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	Б/Н
Итого за прием пищи:		535	21,81	17,95	114,89	692,14	

7-день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал.	№/р
1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	60	1,72	3,02	3,60	48,28	45
2	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКИ КУРИНЫЕ)	150/50	13,58	15,67	33,52	329,28	311
3	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,00	0,00	9,68	38,70	402
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,38	23,53	111,84	6/н
	Итого за прием пищи:	510	18,91	19,06	70,33	528,10	

8-день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	САЛАТ «СТЕПНОЙ» С МАСЛОМ РАСТ-ЫМ	60	0,88	2,61	4,73	46,45	30
2	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ (ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ)	150/50	10,76	13,16	14,92	221,25	258
3	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,55	0,00	12,94	57,94	431
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	6/н
	Итого за прием пищи:	520	16,80	16,14	56,12	437,48	

9-день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦАМИ	60	0,65	2,56	4,33	43,20	к/к
2	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	60/30	8,14	11,86	8,20	171,96	283
3	МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/5	5,64	4,67	35,94	208,41	202
4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,61	1,21	13,05	69,86	431
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	6/н
	Итого за прием пищи:	555	19,65	20,67	83,05	605,27	

10-день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0,4	0,4	9,80	47,00	6/н
2	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	50/50	8,63	12,06	3,43	156,78	259
3	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/5	16,18	5,14	33,82	246,24	270
4	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,08	0,08	11,58	47,82	402
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНОЙ,РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	6/н
	Итого за прием пищи:	605	28,90	18,05	82,16	609,68	

11-день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,82	3,11	4,47	49,47	51
2	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/30	9,58	9,87	8,84	162,25	272
3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	5,47	5,44	24,72	169,37	171
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	6/н
5	КЕФИР 2,5%	150	4,50	0,15	6,00	46,50	Б/Н
	Итого за прием пищи	505	23,98	18,94	67,56	539,43	

12-день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С МАСЛОМ РАСТ-ЫМ	60	0,78	3,60	4,53	54,06	к/к
2	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ	250/5	9,10	11,15	8,70	174,22	84
3	СОКИ ОВОЩНЫЕ,ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	Б/Н
4	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ ПЕЧЕНЬЕ)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	6/н
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	6/н
	Итого за прием пищи:	465	16,71	18,25	78,67	548,64	