



Примерное двухнедельное меню для образовательных учреждений продлённого дня на 1 полугодие 2026/2027 учебного года

### **Возрастная категория:**

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
<b>1 неделя (понедельник)</b>						
	<b>Полдник*</b>					
139	Гречка с курицей по-купечески	180	12,08	12,30	29,97	264,78
310	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	123,00
573	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50
	<b>Итого:</b>		<b>14,48</b>	<b>12,60</b>	<b>73,17</b>	<b>446,28</b>
<b>1 неделя (вторник)</b>						
	<b>Полдник*</b>					
107	Фрикадельки говяжьи, тушеные в соусе	80	7,11	6,40	5,60	109,33
146	Картофельное пюре	150	3,08	3,70	32,03	190,25
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
573	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50
	<b>Итого:</b>		<b>12,29</b>	<b>10,30</b>	<b>59,03</b>	<b>394,08</b>
<b>1 неделя (среда)</b>						
	<b>Полдник*</b>					
65/132	Суп картофельный с бобовыми, с гренками и курицей	250/20/20	15,20	10,60	38,80	330,80
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
581	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	109,80
573	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50
	<b>Итого:</b>		<b>19,07</b>	<b>12,21</b>	<b>82,70</b>	<b>535,10</b>
<b>1 неделя (четверг)</b>						
	<b>Полдник*</b>					
68/132	Суп-лапша домашняя на курином бульоне с кусочками курицы	250/20	9,20	7,60	13,90	175,20
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
582	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,00
573	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50
	<b>Итого:</b>		<b>12,80</b>	<b>9,76</b>	<b>50,18</b>	<b>352,70</b>
<b>1 неделя (пятница)</b>						
	<b>Полдник*</b>					
138	Плов из птицы	180	10,98	11,88	19,98	240,30
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
573	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50
	<b>Итого:</b>		<b>13,08</b>	<b>12,08</b>	<b>41,38</b>	<b>334,80</b>
<b>2 неделя (понедельник)</b>						

	<b>Полдник*</b>					
290	Птица тушеная в соусе	80	6,80	10,27	15,92	129,60
183	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,83	5,67	32,58	260,00
310	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	123,00
573	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50
	<b>Итого:</b>		<b>18,03</b>	<b>16,24</b>	<b>91,70</b>	<b>571,10</b>
<b>2 неделя (вторник)</b>						
	<b>Полдник*</b>					
134	Фрикадельки куриные тушеные в соусе	80	4,00	8,87	5,07	69,07
227	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,42	3,67	20,10	194,20
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
573	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50
	<b>Итого:</b>		<b>11,52</b>	<b>12,74</b>	<b>46,57</b>	<b>357,77</b>
<b>2 неделя (среда)</b>						
	<b>Полдник*</b>					
68/132	Борщ со сметаной на кб	250/10	1,83	4,90	11,75	175,20
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
582	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,00
573	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50
	<b>Итого:</b>		<b>5,43</b>	<b>7,06</b>	<b>48,03</b>	<b>352,70</b>
<b>2 неделя (четверг)</b>						
	<b>Полдник*</b>					
139	Гречка с курицей по-купечески	180	12,08	12,30	29,97	264,78
377	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60
573	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50
	<b>Итого:</b>		<b>14,51</b>	<b>12,50</b>	<b>52,14</b>	<b>364,88</b>
<b>2 неделя (пятница)</b>						
	<b>Полдник*</b>					
65/132	Суп картофельный с бобовыми, с гренками и курицей	250/20/20	15,20	10,60	38,80	330,80
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
581	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	109,80
573	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50
	<b>Итого:</b>		<b>19,07</b>	<b>12,21</b>	<b>82,70</b>	<b>535,10</b>