

Утверждаю:
Директор МБОУ "Егоркинская СОШ"



К.В. Киргизова

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

1 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	б/н
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/50	12,93	20,41	26,66	342,03	311
ЧАЙ С САХАРОМ	185/10	0,00	0,00	9,68	38,70	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	б/н
Итого за прием пищи:	572	16,94	21,18	69,67	539,57	

2 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
САЛАТ "Степной" с маслом раст-ым	60	0,88	5,11	4,73	68,92	30
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	11,55	13,03	7,32	192,43	306
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	2,29	4,28	16,27	112,67	323
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,00	9,68	38,70	402
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
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,78	3,60	4,53	54,06	к/к
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/40	8,89	9,22	2,75	129,49	259
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	2,77	4,33	17,56	120,24	202
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,61	1,21	13,05	69,86	432
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
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ЯБЛОКОМ	60	0,98	2,44	4,78	45,09	34
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/50	10,58	11,64	18,43	221,02	258
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТАМИ С ВИТАМИНОМ С	200	0,00	0,00	9,68	38,70	402
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
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,15	2,63	5,46	50,50	51
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	2,84	5,14	17,47	127,73	335
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10,93	4,13	7,78	111,82	234
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,55	0,00	12,94	57,94	430
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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	б/н
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,90	2,80	19,00	117,00	112
СОКИ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389

ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	б/н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО- РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	б/н
Итого за прием пищи:	630	11,13	6,7	94,24	484,36	

7 день

Наименование блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	60	1,72	3,02	3,60	48,28	45
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/50	13,58	15,67	33,52	329,28	311
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,00	0,00	9,68	38,70	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,38	23,53	111,84	б/н
Итого за прием пищи:	510	18,91	19,07	70,33	528,1	

8 день

Наименование блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
САЛАТ "СТЕПНОЙ " С МАСЛОМ РАСТИТ	60	0,88	2,61	4,73	46,45	30
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/50	10,76	13,16	14,92	221,25	258
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,55	0,00	12,94	57,94	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	б/н
Итого за прием пищи:	520	16,8	16,14	56,12	437,48	

9 день

Наименование блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	0,65	2,56	4,33	43,20	к/к
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	60/30	8,14	11,86	8,20	171,96	283
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,64	4,67	35,94	208,41	202
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,61	1,21	13,05	69,86	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	б/н
Итого за прием пищи:	555	19,65	20,67	85,05	605,27	

10 день

Наименование блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	б/н
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	50/50	8,63	12,06	3,43	156,78	259
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/5	16,18	5,14	33,82	246,24	270
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,08	0,08	11,58	47,82	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	б/н
Итого за прием пищи:	605	28,9	18,05	82,16	609,68	

11 день

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

12 день

Наименование блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/5	9,10	11,15	8,70	174,22	84
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	б/н
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	0,78	3,60	4,53	54,06	б/н
СОКИ ФРУКТОВО- ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	б/н
Итого за прием пищи:	595	16,71	18,25	78,67	548,64	