

Утверждаю:
Директор МБОУ "Елаурская ООШ"
В.П.Тумакова

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

1 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	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/50	12,93	20,41	26,26	342,03	311
3	ЧАЙ 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:		572	16,94	21,18	69,27	539,57	

2 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	60	0,88	5,11	4,73	68,92	б/н
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 СУХОФРУКТОВ 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	60	0,78	3,60	4,53	54,06	45
2	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/40	8,89	9,22	2,75	129,49	259
3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	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	
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	б/н
Итого за прием пищи:		500	17,66	18,73	61,42	485,49	

4 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ И ЯБЛОКОМ	60	0,98	2,44	4,78	45,09	34
2	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/50	10,58	11,64	18,43	221,02	258
3	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТАМИ 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:		500	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	5,32	10,93	4,13	7,78	244
4	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	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:		570	14,47	19,07	63,53	355,79	

6 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	ЯБЛОКО	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	СОКИ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
4	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	б/н
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	б/н
Итого за прием пищи:		550	11,13	6,7	94,24	484,36	

7 день

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	
1	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,72	3,02	3,60	48,29	45
2	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	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, рждной	30/20	3,61	0,38	23,53	111,84	6/н
	Итого за прием пищи:	520	18,91	19,07	70,33	528,11	

7 день

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	
1	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	60	0,88	2,61	4,73	46,45	34
2	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	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
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, рждной	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	6/н
	Итого за прием пищи:	525	16,8	16,14	56,12	437,48	

8 день

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	
1	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,65	2,56	4,33	43,20	
2	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	60/30	8,14	11,86	8,20	171,96	283
3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛ	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	
	Итого за прием пищи:	555	19,65	20,67	85,05	605,27	

9 день

	Наименование блюд	ВЫХОД	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	
1	ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
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 ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	61н
	Итого за прием пищи:	595	28,9	18,05	82,16	609,68	

10 День

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	
1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,82	3,11	4,47	49,87	51
2	КОТЛЕТЫ из говядины С Соусом	60/30	9,58	9,87	8,84	162,25	272
3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ #АССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ сливочным	150/5	5,47	5,44	24,72	169,37	171
4	КЕФИР 2,5%	150	4,50	0,15	6,00	46,50	6/н
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	6/н
	Итого за прием пищи:	720	23,98	18,94	67,56	539,83	

11 день

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	
1	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	0,78	3,6	4,53	54,06	6/н
2	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/5	9,10	11,15	8,70	54,06	84
3	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	6/н

4	СОКИ ФРУКТОВО- ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	б/н
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	142,09	б/н
	Итого за прием пищи:	535	15,93	14,65	74,14	404,67	