



УТВЕРЖДЕНО:

Директор *Шарапова Х.Р.*

Шарапова Х.Р.

**Двенадцатидневное меню для учащихся 1-4 классов
весенний период 2025-2026 учебного года**

1 неделя 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	25,26	26,26	385,63	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	26,03	69,27	583,17	

1 неделя 2 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	САЛАТ «СТЕПНОЙ» С МАСЛОМ РАСТ-ЫМ	60	0,88	6,10	4,73	77,91	
2	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	11,55	13,03	7,32	192,43	306
3	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	3,60	4,60	37,70	206,00	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	19,64	24,01	82,96	626,88	

1 неделя 3 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	САЛАТ ИЗ РЕПЧЧАТОГО ЛУКАС МАСЛОМ РАСТ-ЫМ	60	0,78	3,60	4,53	54,06	
2	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/40	11,89	12,96	2,75	175,09	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	2,21	1,21	16,18	84,76	432
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	б/н
	Итого за прием пищи:	545	21,26	22,47	64,55	545,99	

1 неделя 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	13,86	18,43	241,08	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	16,67	56,42	436,71	

1 неделя 5 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,15	7,62	5,46	95,45	51
2	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,36	7,83	21,69	162,10	335
3	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10,93	4,13	7,78	111,82	
4	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,39	0,00	10,49	43,51	430
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ , РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	6/н
	Итого за прием пищи:	555	19,44	18,95	68,95	524,72	

1 неделя 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	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	150/5	14,58	14,05	39,65	324,78	
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	6/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	

2 неделя 1 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	17,90	13,70	27,70	306,00	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	23,23	17,09	64,51	504,82	

2 неделя 2 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	САЛАТ «СТЕПНОЙ» С МАСЛОМ РАСТ-ЫМ	60	0,88	6,10	4,73	77,91	
2	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ (ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ)	150/50	13,01	15,21	16,98	230,96	258
3	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,39	0,00	10,49	43,51	431
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ., РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	6/н
	Итого за прием пищи:	520	17,89	21,68	55,73	464,22	

2 неделя 3 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦАМИ	60	0,65	3,04	4,33	47,55	
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	2,21	1,21	16,18	84,76	431
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	6/н
	Итого за прием пищи:	555	20,25	21,15	88,18	624,52	

2 неделя 4 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	

2 неделя 5 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,82	6,10	4,47	76,44	51
2	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/30	9,58	10,45	8,84	167,48	272
3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,21	6,15	37,09	236,15	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	26,72	23,23	79,93	638,41	

2 неделя 6 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С МАСЛОМ РАСТ-ЫМ	30	0,78	3,60	4,53	54,06	
2	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	150/5	13,42	10,42	39,64	305,44	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	21,03	17,52	109,61	679,86	