



Утверждаю:
Директор МБОУ «НОШ №5»
И.Н.Гафурова

Двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов на весенний период
2024-2025 уч.г.

1 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	ФРУКТЫ(В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
2	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ(ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	10,90	15,42	38,87	337,95
3	ЧАЙ С САХАРОМ ИЛИ МОНОМ	185/15/5	0,05	0,01	13,70	55,83
4	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)	20	1,18	0,94	15,00	73,20
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41
	Итого за прием пищи:	565	16,35	17,08	102,46	632,39

2 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	60	1,43	3,02	3,87	48,44
2	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/30	8,48	13,64	10,12	197,23
3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,64	4,67	35,94	208,41
4	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,00	9,68	38,70
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41
	Итого за прием пищи:	555	19,37	21,64	84,7	611,19

3 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	30	0,24	0,03	0,51	3,90
2	РЫБА ТУШЕНАЯ(МИНТАЙ) С ОВОЩАМИ	80	10,68	7,87	0,48	115,64
3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	7,19	5,88	32,50	211,36
4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,21	1,21	25,86	123,47
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41
	Итого за прием пищи:	515	24,14	15,30	84,44	572,78

4 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	САЛАТ ИЗ ЗАВАРНОЙ СВЕКЛЫ С БЛОКОМ	60	0,98	2,44	4,78	45,09
2	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ(ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	10,57	13,86	18,44	241,08
3	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41
5						
	Итого за прием пищи:	500	16,34	16,80	67,90	488,00

5 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	ФРУКТЫ(ВАССОРТИМЕНТЕ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
2	ЩИИ ИЗ ГОВЯДИНЫ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И СМЕТАНОЙ	300/25/15	11,10	13,84	10,71	219,21
3	КОМПОТИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,00	0,00	16,36	77,41
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41
5	КОЕДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)	20	1,50	1,96	14,88	83,40
	Итого за прием пищи:	710	16,82	16,51	76,84	545,43

6 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	ОВОЩНАТУРАЛЬНЫЕ(ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	60	0,00	0,00	0,01	0,08
2	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯЖЬИМ ФАРШЕМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/5	12,75	21,81	36,73	394,17
3	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15	0,05	0,01	14,67	59,70
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41
5						
	Итого за прием пищи:	550	16,62	22,13	76,50	572,36

7 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	САЛАТ ИЗ ЗАВАРЕННОЙ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКОМ	60	1,43	3,02	3,87	48,44
2	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ(ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	12,03	16,56	38,87	352,72
3	КОМПОТИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,00	0,00	19,36	77,41
4	КОЕДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)	20	1,65	2,16	16,37	91,74
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41
	Итого за прием пищи:	520	18,93	22,05	103,56	688,72

8 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	ФРУКТЫ(ВАССОРТИМЕНТЕ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
2	ГУЛЯШИЗ ГОВЯДИНЫ	40/40	8,60	10,13	2,75	136,64
3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,64	4,67	35,94	208,41
4	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	1,00	0,20	20,20	86,00
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84
	Итого за прием пищи:	585	19,25	15,77	92,22	589,89

9 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	60	1,43	3,02	3,87	48,44

2	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	8,06	12,25	10,83	185,99
3	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,16	5,06	21,34	143,93
4	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,01	14,67	59,70
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41
	Итого за прием пищи:	575	16,52	20,65	75,80	556,47

10 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
2	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ) КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	9,53	12,30	10,45	190,57
3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	7,18	5,24	32,49	205,56
4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,21	1,21	25,86	123,47
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41
	Итого за прием пищи:	595	23,14	19,46	103,69	685,01

11 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	ВИНЕГРЕТОВОЩНОЙ	60	0,82	3,31	5,00	53,47
2	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/30	9,92	12,23	10,76	192,75
3	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,47	4,10	38,10	214,94
4	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,00	0,00	19,36	77,41
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41
	Итого за прием пищи:	555	21,03	19,95	98,31	656,98

12 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	БОРЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ С СМЕТАНОЙ	300/25/15	9,38	12,60	12,72	208,87
2	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)	30	1,77	1,41	22,50	109,80
3	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/30	4,58	0,37	30,11	142,09
	Итого за прием пищи:	630	16,70	14,57	84,92	544,18