



Утверждаю:

Директор МБОУ "Егоркинская СОШ"

Е.В.Киргизова

**Двухнедельное меню для обучающихся 1-9 классов на весенний период
2024-2025 уч.г. (родительский взнос)**

1 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	6/н
2	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	50/30	10,54	12,41	11,22	198,68	272
3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,60	4,60	37,70	206,00	181
4	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,00	0,00	19,36	77,41	402
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73	6/н
	Итого за прием пищи:	505	17,43	17,29	88,86	580,72	

2 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	30	0,72	1,52	1,94	24,24	6/н
2	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ) РЫБНЫЕ (МИНТАЙ) С СОУСОМ	50/30	5,88	5,57	8,88	108,17	239
3	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,09	5,39	20,25	140,65	335
4	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,01	14,67	59,70	431
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73	6/н
	Итого за прием пищи:	525	12,79	12,74	65,81	427,49	

3 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	САЛАТ ИЗ ВАРеной СВЕКЛЫ С ЯБЛОКОМ	30	0,48	1,22	2,39	22,55	34
2	КНЕЛИ КУРИНЫЕ СО СМЕТАНОЙ	50/30	10,92	13,35	4,94	183,71	319
3	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4,40	4,52	31,52	184,48	181
4	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,07	402
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73	6/н
	Итого за прием пищи:	505	18,85	19,34	73,44	543,54	

4 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ	50/25/1	6,49	10,36	12,74	175,08	76
2	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,00	0,00	19,36	77,41	402
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73	6/н
4	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	6/н
5							
	Итого за прием пищи:	545	11,04	12,57	67,05	430,62	

5 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0,46	3,06	2,30	38,64	51
2	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	12,12	16,51	39,54	355,38	311
3	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0,00	14,52	58,05	430

4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73	б/н
Итого за прием пищи:		475	15,63	19,82	76,43	546,80	

6 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	30	0,72	1,52	1,94	24,24	б/н
2	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	9,44	12,72	18,43	226,27	258
3	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,00	0,00	19,36	77,41	402
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73	б/н
5							
Итого за прием пищи:		460	13,21	14,49	59,8	422,65	

7 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	б/н
2	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	16,18	5,14	33,82	246,24	270
3	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	50/30	8,83	10,59	9,59	168,96	272
4	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,01	14,67	59,70	431
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73	б/н
Итого за прием пищи:		525	28,35	16,02	78,66	573,53	

8 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	30	0,72	1,52	1,94	24,24	б/н
2	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	60/30	10,28	14,98	11,51	222,05	314
3	СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,47	4,74	38,04	220,42	181
4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,00	19,36	77,41	402
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73	б/н
Итого за прием пищи:		515	20,52	21,49	90,92	638,85	

9 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	12,04	16,56	38,87	352,76	311
2	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	433
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73	б/н
Итого за прием пищи:		430	17,99	19,31	83,74	581,49	

10 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	САЛАТ ИЗ ВАРеной СВЕКЛЫ С ЯБЛОКОМ	30	0,48	1,22	2,39	22,55	34
2	ЕЖИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	50/30	7,51	12,15	10,66	181,94	284
3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,64	4,67	35,94	208,41	202
4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,00	19,36	77,41	402
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73	б/н
Итого за прием пищи:		505	16,68	18,29	88,42	585,04	

11 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	10,62	13,13	13,82	216,02	258
2	КИСЕЛЬ ЯГОДНО-ФРУКТОВЫЙ С ВИТАМИНОМ С	200	0,10	0,10	27,90	113,00	411
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73	б/н
4	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	б/н

5							
	Итого за прием пищи:	450	15,27	15,44	76,67	507,15	

12 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	б/н
2	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,69	2,93	38,78	196,20	325
3	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)	80	15,73	0,59	0,46	69,82	229
4	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	430
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73	б/н
	Итого за прием пищи:	505	22,71	3,80	74,34	422,7	

