

Утверждаю:
Директор МБОУ "Урманцевская ООШ"
И.И. Билиданова



Двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов на весенний период 2024-2025 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)	150/40	10.90	15.42	38.87	337.95	311
3	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/5	0.05	0.01	13.70	55.83	431
4	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)	20	1.18	0.94	15.00	73.20	б/н
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3.82	0.31	25.09	118.41	б/н
Итого за прием пищи:		565	16.35	17.08	102.46	632.39	

2 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	60	1.43	3.02	3.87	48.44	б/н
2	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/30	8.48	13.64	10.12	197.23	283
3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5.64	4.67	35.94	208.41	202
4	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.00	0.00	9.68	38.70	402
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3.82	0.31	25.09	118.41	б/н
Итого за прием пищи:		555	19.37	21.64	84.7	611.19	

3 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	30	0.24	0.03	0.51	3.90	б/н
2	РЫБА ТУШЕНАЯ (МИНТАЙ) С ОВОЩАМИ	80	10.68	7.87	0.48	115.64	229
3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	7.19	5.88	32.50	211.36	181
4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.21	1.21	25.86	123.47	432
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3.82	0.31	25.09	118.41	б/н
Итого за прием пищи:		515	24.14	15.30	84.44	572.78	

4 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	САЛАТ ИЗ ВАРеной СВЕКЛЫ С ЯБЛОКОМ	60	0.98	2.44	4.78	45.09	34
2	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	10.57	13.86	18.44	241.08	258
3	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0.97	0.19	19.59	83.42	442
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3.82	0.31	25.09	118.41	б/н
5							
Итого за прием пищи:		500	16.34	16.80	67.90	488.00	

5 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	ЩИ ИЗ ГОВЯДИНЫ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И СМЕТАНОЙ	300/25/15	11.10	13.84	10.71	219.21	84
3	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0.00	0.00	16.36	77.41	402
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3.82	0.31	25.09	118.41	б/н
5	КОЕДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)	20	1.50	1.96	14.88	83.40	б/н

Итого за прием пищи:	710	16.82	16.51	76.84	545.43	
----------------------	-----	-------	-------	-------	--------	--

6 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	60	0.00	0.00	0.01	0.08	б/н
2	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯЖЬИМ ФАРШЕМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/5	12.75	21.81	36.73	394.17	299
3	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15	0.05	0.01	14.67	59.70	431
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3.82	0.31	25.09	118.41	б/н
5							
	Итого за прием пищи:	550	16.62	22.13	76.50	572.36	

7 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	САЛАТ ИЗ ВАРеной СВЕКЛЫ С ЯБЛОКОМ	60	1.43	3.02	3.87	48.44	34
2	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	12.03	16.56	38.87	352.72	311
3	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0.00	0.00	19.36	77.41	402
4	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)	20	1.65	2.16	16.37	91.74	б/н
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3.82	0.31	25.09	118.41	б/н
	Итого за прием пищи:	520	18.93	22.05	103.56	688.72	

8 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	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/40	8.60	10.13	2.75	136.64	259
3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5.64	4.67	35.94	208.41	202
4	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	1.00	0.20	20.20	86.00	431
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3.61	0.37	23.53	111.84	б/н
	Итого за прием пищи:	585	19.25	15.77	92.22	589.89	

9 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	60	1.43	3.02	3.87	48.44	б/н
2	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	8.06	12.25	10.83	185.99	239
3	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3.16	5.06	21.34	143.93	355
4	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0.05	0.01	14.67	59.70	431
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3.82	0.31	25.09	118.41	б/н
	Итого за прием пищи:	575	16.52	20.65	75.80	556.47	

10 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	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ) КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	9.53	12.30	10.45	190.57	282
3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	7.18	5.24	32.49	205.56	181
4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.21	1.21	25.86	123.47	432
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3.82	0.31	25.09	118.41	б/н
	Итого за прием пищи:	595	23.14	19.46	103.69	685.01	

11 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.82	3.31	5.00	53.47	51
2	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/30	9.92	12.23	10.76	192.75	272

3	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6.47	4.10	38.10	214.94	324
4	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0.00	0.00	19.36	77.41	402
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3.82	0.31	25.09	118.41	6/н
	Итого за прием пищи:	555	21.03	19.95	98.31	656.98	

12 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	СМЕТАНОЙ	300/25/15	9.38	12.60	12.72	208.87	76
2	кондитерское изделие в ассортименте (печенье, вафли)	30	1.77	1.41	22.50	109.80	6/н
3	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0.97	0.19	19.59	83.42	442
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/30	4.58	0.37	30.11	142.09	6/н
	Итого за прием пищи:	630	16.70	14.57	84.92	544.18	