

Директор МБОУ "Курманевская ООШ"



Двухнедельное меню для обучающихся на весенний период 2024-2025 уч.г.
(льготники)

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	60/30	11.84	14.07	12.58	224.30	272
3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	7.27	5.90	32.83	213.15	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:		515	22.40	20.25	85.35	613.49	

2 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	30	0.70	1.52	1.91	24.06	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	8.86	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	12.77	12.74	54.39	427.31	

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	60/30	12.30	15.03	5.61	206.81	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	58.05	402
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	20/20	3.05	0.25	20.07	94.73	6/н
Итого за прием пищи:		515	20.23	21.02	74.11	566.62	

4 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	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
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	0.53	3.87	2.61	47.49	51
2	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	11.98	16.51	38.87	352.04	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	6/н
Итого за прием пищи:		475	15.56	20.63	76.07	552.31	

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	6/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	6/н
Итого за прием пищи:		460	13.21	14.49	59.80	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	6/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	60/30	9.93	12.00	10.80	190.85	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	6/н
Итого за прием пищи:		535	29.45	17.43	79.87	595.42	

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	6/н
2	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	60/30	10.28	14.98	11.51	222.05	314
3	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 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	6/н
6	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	6/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	60/30	8.43	13.67	11.97	204.69	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	6/н
Итого за прием пищи:		515	17.60	19.81	89.73	607.79	

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	6/н
4	кондитерское изделие (печенье, вафли)	20	1.50	1.96	14.88	83.40	6/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 (СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ)	30	0.24	0.03	0.51	3.90	6/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	6/н
Итого за прием пищи:		505	22.71	3.80	74.34	422.7	