

Утверждаю:
Директор МБОУ "Курманаевская ООШ"

Жульдина Г.И. Бильданова

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

2024-



1 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	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	б/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	б/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	б/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	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	б/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	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	б/н
4	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)	20	1.50	1.96	14.88	83.40	б/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	6/н
	Итого за прием пищи:	505	22.71	3.80	74.34	422.7	