

Утверждаю:
Директор МБОУ "Мамыковская СОШ"
Ваняшина Т.М.

Двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов на осенний период 2025-2026 уч.г.

1 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	б/н
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/50	12,93	25,26	26,26	385,63	311
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,05	0,01	6,98	29,40	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,37	23,53	111,84	б/н
Итого за прием пищи:	572	17,2	26,04	66,57	573,87	

2 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,75	31,17	б/н
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	11,55	13,03	7,32	192,43	306
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	3,60	4,60	37,70	206,00	323
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,00	23,23	92,89	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	б/н
Итого за прием пищи:	545	19,49	18,06	98,53	634,33	

3 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,90	2,97	5,45	52,65	45
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/40	11,89	12,96	2,75	175,09	259
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	2,77	4,33	17,56	120,24	202
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	00	2,21	1,21	25,86	123,47	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	б/н
Итого за прием пищи:	500	21,38	21,84	75,15	583,29	

4 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ И ЯБЛОКОМ	60	0,98	2,44	4,78	45,09	34
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	12,58	14,86	18,43	241,08	258
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТАМИ С ВИТАМИНОМ С	200	0,00	0,00	23,23	92,89	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	б/н
Итого за прием пищи:	500	17,17	17,67	69,97	490,90	

5 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,15	7,62	5,46	95,45	51
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	7,36	8,83	21,69	162,10	335
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60/30	5,32	1,60	2,96	51,67	244
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,33	0,00	15,21	62,14	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	б/н
Итого за прием пищи:	570	17,77	18,42	68,85	483,2	

6 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	б/н
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	12,67	12,81	28,22	108,12	112
СОКИ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО- РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	б/н
Итого за прием пищи:	550	19,5	16,31	93,66	428,48	

7 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,90	2,97	5,45	52,65	45
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	17,90	13,70	27,70	306,00	311
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,00	0,00	9,68	38,70	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,38	23,53	111,84	б/н
Итого за прием пищи:	520	22,41	17,05	66,36	509,19	

8 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
САЛАТ ИЗ ВАРЕННОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,98	2,44	4,78	45,09	34
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/50	13,01	15,21	16,98	230,96	258
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,39	0,00	15,33	62,86	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	б/н
Итого за прием пищи:	525	17,99	18,02	60,62	450,75	

9 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
НАРЕЗКА НОВОГО УРОЖАЯ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	б/н
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	60/30	8,14	11,86	8,20	171,96	283
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,64	4,67	35,94	208,41	202
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,21	1,21	25,86	123,47	431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	б/н
Итого за прием пищи:	555	20,08	18,17	95,03	624,08	

10 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	б/н
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	50/50	8,63	12,06	3,43	156,78	259
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/5	16,18	5,14	33,82	246,24	270
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,08	0,08	11,58	47,82	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	б/н
Итого за прием пищи:	595	28,9	18,05	82,16	609,68	

11 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,82	6,10	4,47	76,44	51
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/30	9,58	10,45	8,84	167,48	272
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8,21	6,15	37,09	236,15	171
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,22	0,11	16,13	64,50	б/н
КЕФИР 2,5%	150	4,50	0,15	6,00	46,50	б/н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	б/н
Итого за прием пищи:	720	26,94	23,33	96,06	702,91	

12 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/5	10,35	13,80	15,81	145,90	84
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	б/н
СОКИ ФРУКТОВО- ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	б/н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	142,09	б/н
Итого за прием пищи:	535	17,18	17,3	81,25	496,51	