

Утверждаю:

Директор МБОУ "Старо-Челнинская СОШ"

И.Б.Галиуллин

**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	б/н
2	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	50/30	10,54	12,41	11,22	198,68	272
3	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>17,43</b>	<b>17,29</b>	<b>88,86</b>	<b>580,72</b>	

**2 день**

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С РЕПЧАТЫМ	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>12,79</b>	<b>12,74</b>	<b>65,81</b>	<b>427,49</b>	

**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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>18,85</b>	<b>19,34</b>	<b>73,44</b>	<b>543,54</b>	

**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	(ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	б/н
5							
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>11,04</b>	<b>12,57</b>	<b>67,05</b>	<b>430,62</b>	

**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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>15,63</b>	<b>19,82</b>	<b>76,43</b>	<b>546,80</b>	

**6 день**

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	ЛУКОМ	30	0,72	1,52	1,94	24,24	б/н
2	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							
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>13,21</b>	<b>14,49</b>	<b>59,80</b>	<b>422,65</b>	

### 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>28,35</b>	<b>16,02</b>	<b>78,66</b>	<b>573,53</b>	

### 8 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	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 ВИТАМИНО	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>20,52</b>	<b>21,49</b>	<b>90,92</b>	<b>638,85</b>	

### 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>17,99</b>	<b>19,31</b>	<b>83,74</b>	<b>581,49</b>	

### 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	СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,64	4,67	35,94	208,41	202
4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНО	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>16,68</b>	<b>18,29</b>	<b>88,42</b>	<b>585,04</b>	

### 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							
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>15,27</b>	<b>15,44</b>	<b>76,67</b>	<b>507,15</b>	

### 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	<b>325</b>
3	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)	80	15,73	0,59	0,46	69,82	<b>229</b>
4	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	<b>430</b>
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73	<b>б/н</b>
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>22,71</b>	<b>3,80</b>	<b>74,34</b>	<b>422,70</b>	