



«Утверждаю»

Директор

МБОУ «Тюряшевская СОШ»

В. А. Михейкин

**Двухнедельное меню для обучающихся 5-10 классов на осенне-зимний период
2025-26 учебного года (родительский взнос)**

1 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	Салат из свежей белокочанной капусты	60	0,90	2,97	5,23	51,79	45
2	Тефтели из говядины с соусом	60/30	8,31	12,04	9,86	181,04	279
3	Пюре гороховое с маслом сливочным	150/5	16,18	5,14	33,82	246,24	210
4	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,00	0,00	9,68	38,70	402
5	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73	Б/н
	Итого за прием пищи:	545	28,44	20,40	78,66	612,50	

2 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	Нарезка овощная (помидоры нового урожая)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	Б/н
2	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7,40	6,00	33,60	218,00	181
3	Рыба припущенная с овощами	60/30	5,32	4,25	3,79	74,77	244
4	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,0	0,0	14,52	58,05	431
5	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73	Б/н
	Итого за прием пищи:	567	16,43	10,62	74,26	459,95	

3 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	Винегрет овощной	60	1,15	7,62	5,46	95,45	51
2	Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/30	9,50	11,50	13,88	196,89	314
3	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливоч.	150/5	4,73	5,31	31,17	191,63	323
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	23,23	92,89	402
5	Хлеб пшенично-ржаной	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73	Б/н
	Итого за прием пищи:	545	18,43	24,68	93,81	671,59	

4 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Ккал.	№/р
1	Запеканка картофельная с гов. фаршем	125/5	10,02	16,51	20,89	272,09	299
2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,97	0,19	19,59	83,42	Б/н
3	Какао с молоком	200	3,75	3,01	14,74	102,29	433
4	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	3,42	0,34	39,34	174,15	Б/н
	Итого за прием пищи:	570	17,79	19,96	75,29	552,53	

5 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Ккал.	№/р
1	Овощи натуральные (соленый огурец)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	Б/н
2	Плов из птицы	150/50	17,90	13,70	27,70	306,00	311
3	Печенье обогащенное	30	2,2s	2,94	22,32	125,10	Б/н
4	Чай черный с сахаром с лимоном	200/15	0,33	0,00	11,44	47,05	430
5	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73	Б/н
	Итого за прием пищи:	545	24,01	16,95	82,55	580,68	

6 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	Каша пшеничная рассыпчатая сл. маслом	130/5	5,70	4,70	33,30	198,00	181
2	Котлеты, биточки. шницели	60	11,49	12,52	10,62	200,93	272
3	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	11,58	47,82	402
4	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73	Б/н
	Итого за прием пищи:	435	20,32	17,55	75,57	541,48	

7 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50	8,37	Б/н
2	Пюре гороховое с маслом сливочным	150/5	16,18	5,14	33,82	246,24	270
3	Гуляш из говядины	40/40	11,89	12,96	2,75	175,09	259
4	Чай черный с сахаром с лимоном	200/15/7	0,04	0,00	14,66	59,53	430
5	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73	Б/н
	Итого за прием пищи:	557	31,64	18,41	72,80	583,96	

8 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	Нарезка овощная (помидоры нового урожая)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	Б/н
2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,49	6,22	38,36	243,03	181
3	Фрикасе из куриных грудок	50/50	11,17	28,80	5,48	325,43	271
3	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,00	0,00	9,68	38,70	402
4	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73	Б/н
	Итого за прием пищи:	555	23,37	35,39	75,87	716,29	

9 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,98	2,44	4,78	45,09	34
2	Пюре картофельное	150/5	3,15	5,04	21,36	143,86	128
3	Котлеты рыбные	60	7,72	4,96	8,84	110,56	230
3	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	25,38	101,54	411
4	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73	Б/н
	Итого за прием пищи:	515	14,90	12,69	80,43	495,78	

10 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	Салат из моркови	60	0,73	0,06	6,75	31,17	41
2	Плов из птицы (грудка куриная)	150/50	17,90	13,70	27,70	306,00	311
3	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,97	0,19	19,59	83,42	Б/н
4	Какао с молоком	200	3,94	3,29	16,65	113,14	433
5	Хлеб ржано-пшеничный	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73	Б/н
	Итого за прием пищи:	700	26,59	17,49	90,76	628,46	

11 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	Овощи натуральные (соленый огурец)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	Б/н
2	Жаркое по домашнему (грудка куриная).	150/5	10,62	13,13	13,82	216,02	258
3	Кондитерское изделия (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	Б/н
4	Чай черный с сахаром	200/15	0,33	0,00	15,21	62,14	430
5	Хлеб пшенично-ржаной	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73	Б/н
	Итого за прием пищи:	500	16,73	16,38	72,44	505,79	

12 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	Винегрет овощной	60	1,15	7,62	5,29	94,93	51
2	Фрикадельки из птицы	60	7,08	6,40	5,35	107,23	308
3	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,69	2,93	38,78	196,20	325
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	23,23	92,89	402
5	Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73	Б/н
	Итого за прием пищи:	515	14,97	17,20	92,72	585,98	