



«Утверждаю»
Директор
МБОУ «Тюрнясевская СОШ»
В. А. Михейкин

**Двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов на осенне-зимний период
2025-26 учебного года**

1 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Б/н
2	Плов из птицы (грудка куриная)	150/50	12,93	25,26	26,26	385,63	311
3	Чай черный с сахаром с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	6,98	29,40	431
4	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	Б/н
	Итого за прием пищи:	572	17,00	26,04	66,97	573,87	

2 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	Салат из свежей моркови	60	0,73	0,06	6,75	31,17	41
2	Биточки рубленые из птицы	80	11,55	13,03	7,32	192,43	306
3	Каша перловая рассыпчатая	150/5	3,60	4,60	37,70	206,00	323
4	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,00	0,00	23,23	92,89	402
5	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
1	Салат из белокочанной капусты с раст. маслом	60	0,90	2,97	5,45	52,65	45
2	Гуляш из говядины	40/40	11,89	12,96	2,75	175,09	259
3	Макаронные изделия отварные с сл. маслом	150/5	2,77	4,33	17,56	120,24	202
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,21	1,21	25,86	123,47	432
5	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	Б/н
	Итого за прием пищи:	545	21,38	21,84	75,15	583,29	

4 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	Салат из свеклы с зел. горшком и с яблоком	60	0,98	2,44	4,78	45,09	34
2	Жаркое по-домашнему из птицы (грудка кур)	150/40	12,58	14,86	18,43	241,08	258
3	Компот из смеси сухофрукты с витамином с	200	0,00	0,00	23,23	92,89	402
4	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
1	Винегрет овощной	60	1,15	7,62	5,46	95,45	51
2	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	7,36	8,83	21,69	162,10	335
3	Рыба припущенная с овощами	60/30	5,32	1,60	2,96	51,67	244
4	Чай с сахаром	200/15	0,33	0,00	15,21	62,14	430
5	Хлеб пшеничный , ржаной	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	Б/н
	Итого за прием пищи:	570	17,77	18,42	68,50	465,03	

6 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	12,67	12,81	28,22	108,12	112
2	Сок в ассортименте(фруктово-ягодный)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
3	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	Б/н
4	Кондитерское изделия(печенье)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	Б/н
	Итого за прием пищи:	530	19,50	16,31	93,66	429,48	

7 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	Салат из свежей белокочанной капусты с Маслом растительным	60	0,90	2,97	5,45	52,65	45
2	Плов из птицы (грудки куриные)	150/50	17,90	13,70	27,70	306,00	311
3	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,00	0,00	9,68	38,70	402
4	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,61	0,38	23,53	111,84	Б/н
	Итого за прием пищи:	510	22,41	17,04	66,36	509,19	

8 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	Салат из варенной свеклы с зел. горошком	60	0,98	2,44	4,78	45,09	34
2	Жаркое по домашнему (из куриной грудки)	150/50	13,01	15,21	16,98	230,96	258
3	Чай с сахаром	200/1s	0,39	0,00	15,33	62,86	431
5	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
1	Нарезка нового урожая(огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	Б/н
2	Тефтели из говядины в соусе	60/30	8,14	11,86	8,20	171,96	283
3	Макаронные изделия отварные сливочным Маслом	150/5	5,64	4,67	35,94	208,41	202
4	Кофейный напиток	200	2. 21	1,21	25,86	123,47	431
5	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
1	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,80	47,00	Б/н
2	Гуляш из птицы (грудка куриная)	50/50	8,63	12,06	3,43	156,78	259
3	Пюре гороховое со сливочным маслом	150/5	16,18	5,14	33,82	246,24	270
4	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	11,58	47,82	402
5	Хлеб пшеничной, ржаной	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	Б/н
	Итого за прием пищи:	605	28,90	18,05	82,16	609,68	

11 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	Винегрет овощной	60	0,82	6,10	4,47	76,44	51
2	Котлеты из говядины с соусом	60/30	9,58	10,45	8,84	167,48	272
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,21	6,15	37,09	236,15	171
4	Чай с сахаром	200/15	0,22	0,11	16,13	64,50	Б/н
5	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	Б/н
6	Кефир 2,5%	150	4,50	0,15	6,00	46,50	Б/н
	Итого за прием пищи	720	26,94	23,23	96,06	702,91	

12 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	Щи из свежей капусты и со сметаной	250/5	10,35	13,80	15,81	1455,9	84
2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,97	0,19	19,59	83,42	Б/н
3	Кондитерские изделия (вафли печенье)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	Б/н
4	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	Б/н
	Итого за прием пищи:	535	17,18	17,30	78,15	476,28	