

Утверждаю:  
Директор МБОУ "Фомкинская СОШ"  
Х.С.Сафиуллин

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 | 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      | 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         | 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 | 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 | 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        | 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        | б/н  |
|   | <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>505</b> | <b>22,71</b> | <b>3,80</b> | <b>74,34</b> | <b>422,7</b> |      |