

Утверждаю:
Директор МАОУ «СОШ №1» г.Нурлат РТ
С.А.Маркелов



Двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов на весенний период на 2024-2025 уч.г.

1 неделя 1 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ	60	1,47	3,03	4,11	49,63	б/н
2	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/50	12,03	16,56	38,87	352,73	311
3	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,06	0,01	14,72	60,36	431
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,71	0,30	24,34	114,86	б/н
5	кондитерское изделия (печенье, вафли)	20	1,5	1,96	14,88	83,4	б/н
Итого за прием пищи:		552	18,77	21,86	96,92	660,98	

1 неделя 2 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	ФРУКТЫ В АССЕРТИМЕНТЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	б/н
2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	б/н
3	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/30	8,49	13,41	10,16	195,33	283
4	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	16,18	5,14	33,82	246,24	270
5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,00	0,00	19,36	77,41	402
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41	б/н
Итого за прием пищи:		625	29,13	19,29	98,74	688,29	

1 неделя 3 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,99	6,11	4,70	78,21	51
2	РЫБА ТУШЕНАЯ(МИНТАЙ) С ОВОЩАМИ	90	12,11	4,94	0,57	94,96	229
3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	150/5	8,46	6,22	38,26	242,42	323
4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,21	1,21	25,86	123,47	432
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41	б/н
Итого за прием пищи:		555	27,59	18,79	94,48	657,47	

1 неделя 4 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	б/н
2	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУР)	150/40	10,60	17,87	18,48	277,36	258
3	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТЫ С ВИТАМИНОМ С	200	0,00	0,00	19,36	77,41	402
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41	б/н
Итого за прием пищи:		540	14,82	18,58	72,73	520,18	

1 неделя 5 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	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	12,25	15,40	5,65	210,02	319
3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВ	150/5	5,64	4,67	35,94	208,41	202
4	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,27	0,01	15,17	63,01	431
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41	431
6	кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	б/н

Итого за прием пищи:	597	24,46	24,79	101,51	728,34	
----------------------	-----	-------	-------	--------	--------	--

1 неделя 6 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА с РЕП.ЛУКОМ	60	1,47	3,03	4,11	49,63	б/н
2	ПЕЛЬМЕНИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170/5	15,23	11,75	45,03	346,51	392
3	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	442
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41	б/н
	Итого за прием пищи:	485	21,52	15,29	94,43	600,55	

2 неделя 1 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА с РЕП.ЛУКОМ	60	1,47	3,03	4,11	49,63	б/н
2	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКИ КУРИНЫЕ)	150/40	12,03	16,56	38,87	352,73	311
3	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,27	0,01	15,17	63,01	431
4	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	б/н
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	2,29	0,19	15,05	71,05	б/н
	Итого за прием пищи:	542	19,09	21,87	98,12	667,18	

2 неделя 2 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	б/н
2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	б/н
3	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯЖИМ ФАРШЕМ	150/40	13,38	21,29	12,91	297,05	143
4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200/8/10	0,00	0,00	19,36	77,41	402
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,71	0,30	24,34	114,86	б/н
	Итого за прием пищи:	588	17,73	22,02	66,92	540,22	

2 неделя 3 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	
2	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	8,07	7,66	10,80	144,39	
3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ Сл.	150/5	5,64	4,67	35,94	208,41	202
4	СОК В АССОРТИМЕНТЕ(ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	442
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,71	0,30	24,34	114,86	б/н
	Итого за прием пищи:	555	19,40	15,27	96,06	598,75	

2 неделя 4 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 ГОВЯДИНА	40/40	11,89	12,96	2,75	175,09	259
3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с масло сл.	150/5	3,60	4,60	37,70	206,00	323
4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,00	0,00	19,36	77,41	402
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНОЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41	б/н
	Итого за прием пищи:	585	19,71	18,27	94,70	623,91	

2 неделя 5 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,82	6,10	4,47	76,44	67
2	ТЕФТЕЛИ (БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ) ИЗ ГОВЯДИНЫ Соус	60/30	8,14	11,86	8,20	171,96	272
3	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	150/5	4,40	4,52	31,52	184,48	181
4	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	433
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41	б/н

	Итого за прием пищи	555	20,08	25,29	94,08	685,29	
--	---------------------	-----	-------	-------	-------	--------	--

2 неделя 6 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	ПЕЛЬМЕНИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170/5	15,20	12,52	45,08	353,32	392
2	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	15,13	62,77	431
3	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, ПЕЧЕНЬЕ)	20	2,25	2,94	22,32	125,10	6/н
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41	6/н
	Итого за прием пищи:	445	21,52	15,78	107,62	659,60	