

Утверждаю:
 директор школы
 Е.А. Бугаева
 «*Евгения*» 20*16* г.
 МБОУ "Устьпаденгская ОШ"

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ С 01.09.2026 для детей 7 лет и старше на 2026-2027 учебный год

МБОУ "УСТЬПАДЕНГСКАЯ ОШ"

НАИМЕНОВАНИЕ	№	МАССА, Г	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭЦ, ккал
<u>ОБЕД:</u>						
Помидор в нарезке *	54-3з	100	1,2	0,2	3,8	21,3
Борщ со сметаной	54-2с	250	5,9	6,3	12,8	139,3
Макроны отварные (рожки)	54-1г	200	7,21	6,5	43,7	262,4
Фрукт(яблоко) *	пром	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Соус красный	54-3соус	50	1,7	1,2	4,5	35,4
Курица отварная	54-21м	120	38,6	2,8	1,4	185,8
Компот из вишни	54-6хн	200	0,3	0,1	10,3	42,8
Хлеб ржаной	пром	30	2,04	0,4	10	51,2
Хлеб пшеничный	пром	30	2,3	0,3	14,7	70,3
ИТОГО:		1080	59,65	18,2	111	852,9
<u>ПОЛДНИК:</u>						
Омлет	54-1о	200	16,9	24	4,4	300,7
Хлеб ржаной	пром	30	2,04	0,4	10	51,2
Хлеб пшеничный	пром	30	2,3	0,3	14,7	70,3
Чай с сахаром	54-2гн	200	0,2	0	6,5	26,8
ИТОГО:		460	21,44	24,7	35,6	449
ИТОГО ЗА ОБЕД И ПОЛДНИК:		1540	81,09	42,9	146,6	1301,9

День 2	ОБЕД:							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	54-8з	100	1,7	10,2	9,7	135,8	
	Суп гороховый	54-8с	250	8,4	5,8	20,3	168,1	
	Плов из отварной говядины	54-11м	200	15,3	14,7	38,6	348,3	
	Чай с сахаром	54-2гн	200	0,2	0	6,5	26,8	
	Фрукт (банан)*	пром	100	1,5	0	22,4	95,6	
	Хлеб ржаной	пром	30	2,04	0,4	10	51,2	
	Хлеб пшеничный	пром	30	2,3	0,3	14,7	70,3	
	ИТОГО:		910	31,44	31,4	122,2	896,1	
	ПОЛДНИК:							
	Пирожок	пром	100	5,7	4,4	5,7	83	
	Какао с молоком	54-21 гн	200	4,6	3,6	12,6	100,4	
ИТОГО:			300	10,3	8	18,3	183,4	
ИТОГО ЗА ОБЕД И ПОЛДНИК :			1210	41,74	39,4	140,5	1079,5	

День 3	ОБЕД:							
	Огурец в нарезке*	54-2з	100	0,8	0,2	2,5	14,2	
	Щи из свежей капусты со сметаной	5-1с	250	5,8	7	7,3	116,4	
	Картофельное пюре	54-11г	200	4,3	7	26,4	185,8	
	Гуляш из говядины	54-2м	120	11	17,1	4,2	242,1	
	Компот из клубники	5431хн	200	0,09	0	7,23	29,3	
	Фрукт (мандарин)*	пром	100	0,8	0,2	7,5	35	
	Хлеб ржаной	пром	30	2,04	0,4	10	51,2	
	Хлеб пшеничный	пром	30	2,3	0,3	14,7	70,3	
	ИТОГО:		1030	27,13	32,2	79,83	744,3	
	ПОЛДНИК:							
	Запеканка из творога	54-1т	200	39,6	14,3	28,9	401,6	
	Чай с сахаром	54-2гн	200	0,2	0	6,5	26,8	
ИТОГО:			400	39,8	14,3	35,4	428,4	
ИТОГО ЗА ОБЕД И ПОЛДНИК:			1430	66,93	46,5	115,23	1172,7	

День 4	ОБЕД:							
	Кукуруза сахарная	5421з	100	2	0,3	10,2	52,2	
	Рассольник ленинградский	54-3с	250	6	7,3	17,2	158,5	
	Рис отварной	54-6г	200	5	6,4	48,7	271,3	
	Котлета рыбная (минтай)	54-3р	120	17	3,1	10,3	137	
	Соус белый основной	54-2соус	50	1,4	1,9	2,2	31,3	
	Компот из смеси сухофруктов	54-1хн	200	0,5	0	19,8	81	
	Фрукт (яблоко)*	пром	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Хлеб ржаной	пром	30	2,04	0,4	10	51,2	
	Хлеб пшеничный	пром	30	2,3	0,3	14,7	70,3	
	ИТОГО:		980	36,64	20,1	142,9	897,2	
	ПОЛДНИК:							
	Каша овсяная	54-9к	200	8,6	11,3	34,3	272,9	
	Хлеб ржаной	пром	30	2,04	0,4	10	51,2	
Хлеб пшеничный	пром	30	2,3	0,3	14,7	70,3		
Кофейный напиток с молоком	54-23гн	200	3,8	2,9	11,3	86		
ИТОГО:		260	12,94	12	59	394,4		
ИТОГО ЗА ОБЕД И ПОЛДНИК:								
		1240	49,58	32,1	201,9	1291,6		
День 5	ОБЕД:							
	Горошек зелёный*	54-20з	100	2,8	0,2	5,8	36,8	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	54-2с	250	5,9	6,3	12,8	139,3	
	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г	200	12,7	9,7	55,2	358,3	
	Котлета из говядины	54-4м	120	21,9	21	16,5	354	
	Соус красный основной	54-3соус	50	1,7	1,2	4,5	35,4	
	Компот из клюквы	54-12хн	200	0,1	0	7,1	28,8	
	Фрукт (банан)*	пром	100	1,5	0	22,4	95,6	
	Хлеб ржаной	пром	30	2,04	0,4	10	51,2	
	Хлеб пшеничный	пром	30	2,3	0,3	14,7	70,3	
	ИТОГО:		1080	50,94	39,1	149	1169,7	
	ПОЛДНИК:							
	Суп молочный с макаронными изделиями	4-19к	250	6,9	5,7	22,3	167,8	
	Хлеб ржаной	пром	30	2,04	0,4	10	51,2	
Хлеб пшеничный	пром	30	2,3	0,3	14,7	70,3		
Чай с сахаром	54-2гн	200	0,2	0	6,5	26,8		
ИТОГО:		510	11,44	6,4	53,5	316,1		
ИТОГО ЗА ОБЕД И ПОЛДНИК:								
		1590	62,38	45,5	202,5	1485,8		

День 6	ОБЕД:												
	Салат из свежих помидоров и огурцов *							54-5з	60	0,6	3,1	1,8	37,6
	Щи из свежей капусты со сметаной							5-1с	250	5,8	7	7,3	116,4
	Макаронные отварные (спираль)							54-1г	200	7,2	6,5	43,7	262,4
	Курица отварная							54-21м	120	38,6	2,8	1,4	185,8
	Соус красный основной							54-3соус	50	1,7	1,2	4,5	35,4
	Компот из яблок и вишни							54-5хн	200	0,2	0,1	10,2	42,5
	Фрукт (мандарин) *							пром	100	0,8	0,2	7,5	35
	Хлеб ржаной							пром	30	2,04	0,4	10	51,2
	Хлеб пшеничный							пром	30	2,3	0,3	14,7	70,3
	Итого:							1040	59,24	21,6	101,1	836,6	
	ПОЛДНИК:												
	Олады							пром	200	2,94	1,9	11,54	72,08
	Чай с сахаром							54-2гн	200	0,2	0	6,5	26,8
	ИТОГО:							400	3,14	1,9	18,04	98,88	
ИТОГО ЗА ОБЕД И ПОЛДНИК:							1440	62,38	23,5	119,14	935,48		
День 7	ОБЕД:												
	Огурец в нарезке *							54-2з	100	0,8	0,2	2,5	14,2
	Суп картофельный с макаронными изделиями							54-7с	250	6,5	3,5	23,3	151
	Каша гречневая рассыпчатая							54-4г	200	11	8,4	48	311,6
	Тефтели из говядины с рисом							54-16м	120	17,4	17,6	9,6	266,2
	Соус красный основной							54-3соус	50	1,7	1,2	4,5	35,4
	Компот из клубники							5431хн	200	0,09	0	7,23	29,3
	Фрукт (банан) *							пром	100	1,5	0	22,4	95,6
	Хлеб ржаной							пром	30	2,04	0,4	10	51,2
	Хлеб пшеничный							пром	30	2,3	0,3	14,7	70,3
	ИТОГО:							1080	43,33	31,6	142,23	713,2	
	ПОЛДНИК:												
	Каша молочная пшеничная							54-6к	200	8,3	10,2	37,6	274,9
	Хлеб ржаной							пром	30	2,04	0,4	10	51,2
	Хлеб пшеничный							пром	30	2,3	0,3	14,7	70,3
Какао с молоком							54-21гн	200	4,6	3,6	12,6	100,4	
ИТОГО:							460	17,24	14,5	74,9	496,8		
ИТОГО ЗА ОБЕД И ПОЛДНИК:							1540	60,57	46,1	217,13	1210		

День 8	ОБЕД:						
	Салат из свежклй отварной	54-13з	100	1,3	4,5	7,7	76
	Борщ со сметаной	54-2с	250	5,9	6,3	12,8	139,3
	Картофельное пюре	54-11г	200	4,3	7	26,4	185,8
	Котлета из курицы	54-5м	120	23	5,1	16,2	202,2
	Соус красный основной	54-3соус	50	1,7	1,2	4,5	35,4
	Чай с сахаром	54-2гн	200	0,2	0	6,5	26,8
	Фрукт (яблоко)*	пром	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Хлеб пшеничный	пром	30	2,3	0,3	14,7	70,3
	Хлеб ржаной	пром	30	2,04	0,4	10	51,2
	ИТОГО:		1080	41,14	25,2	108,6	831,4
	ПОЛДНИК:						
	Пирожок	пром	100	5,7	4,4	5,7	83
	Чай с сахаром	54-2гн	200	0,2	0	6,5	26,8
	ИТОГО:		300	5,9	4,4	12,2	109,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД И ПОЛДНИК:						
			1380	47,04	29,6	120,8	941,2
День 9	ОБЕД:						
	Кукуруза сахарная*	5421з	100	2	0,3	10,2	52,2
	Суп гороховый	54-8с	250	10,1	7	24,4	201,7
	Рис отварной	54-6г	200	5	6,4	48,7	271,3
	Котлета рыбная (минтай)	54-3р	120	17	3,1	10,3	137
	Соус белый основной	54-2соус	50	1,4	1,9	2,2	31,3
	Фрукт (мандарин)*	пром	100	0,8	0,2	7,5	35
	Компот из смеси сухофруктов	54-1хн	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб ржаной	пром	30	2,04	0,4	10	51,2
	Хлеб пшеничный	пром	30	2,3	0,3	14,7	70,3
	ИТОГО:		1080	41,14	19,6	147,8	931
	ПОЛДНИК:						
	Макароны отварные с сыром	54-3г	200	10,5	9	38,1	276,9
	Хлеб ржаной	пром	30	2,04	0,4	10	51,2
	Хлеб пшеничный	пром	30	2,3	0,3	14,7	70,3
	Кофейный напиток с молоком	54-23гн	200	3,8	2,9	11,3	86
	ИТОГО:		460	18,64	12,6	74,1	484,4
	ИТОГО ЗА ОБЕД И ПОЛДНИК:						
			1540	59,78	32,2	221,9	1415,4

ОБЕД:									
День 10	Огулец в нарезке *	54-2з	100	0,8	0,2	2,5	14,2		
	Суп картофельный с рыбой(минтай)	54-20с	250	5,9	6,3	12,8	145,7		
	Картофельное пюре	54-11г	200	4,3	7	26,4	185,8		
	Гуляш из говядины	54-2м	120	11	17,1	4,2	242,1		
	Компот из клюквы	54-12хн	200	0,1	0	7,1	28,8		
	Фрукт (яблоко) *	пром	100	0,4	0,4	9,8	44,4		
	Хлеб ржаной	пром	30	2,04	0,4	10	51,2		
	Хлеб пшеничный	пром	30	2,3	0,3	14,7	70,3		
	ИТОГО:		1030	26,84	31,7	87,5	782,5		
	ПОЛДНИК:								
	Каша жидкая молочная рисовая	54-25.1к	200	5,3	5,4	28,7	184,5		
	Хлеб ржаной	пром	30	2,04	0,4	10	51,2		
	Хлеб пшеничный	пром	30	2,3	0,3	14,7	70,3		
	Чай с сахаром	54-2гн	200	0,2	0	6,5	26,8		
	ИТОГО:		460	9,84	6,1	59,9	332,8		
ИТОГО ЗА ОБЕД И ПОЛДНИК:			1490	36,68	37,8	147,4	1115,3		

Фрукт * - допускается выдача иных фруктов

* - допускается выдача других овощей