

Школа **МБОУ "Пушкинская СШ"** Утвердил: должность **директор**
Двухнедельное меню **1-4 кл** фамилия **Калюжная В.В.**
 Возрастная категория **7-11 лет** дата **12 1 2026** Пр № 12 от 2026г

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	сборник рецептур	Цена				
													день	месяц	год	
1	1	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00	70/71	2017	85,55				
			гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	170	11,34	14,48	30,65	284,20	204	2017					
			булочное	Кондитерские изделия	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582	2021					
			напиток	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2017					
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021					
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017					
			итого		590	16,48	17,22	85,11	548,2							
1	1	Обед	закуска													
			1 блюдо													
			2 блюдо													
			гарнир													
			напиток													
			хлеб бел.													
			итого		0	0	0	0	0			0				
1	1	Итого за день:				590	16,48	17,22	85,11	548,2			85,55			
1	2	Завтрак	2 блюдо	Запеканка из творога с йогуртом 135/30	165	16,20	14,40	22,80	315,30	223	2017	85,55				
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462	2021					
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017					
			хлеб	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2	2017					
						итого		520	22,3	21,57	74,23	622,3			85,55	
1	2	Итого за день:				520	22,3	21,57	74,23	622,3			85,55			
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным 200/10	210	6,09	10,88	47,99	315,00	177	2017	85,55				
			кисломол.	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15	2017					
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021					
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021					
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021					
						итого		500	14,81	16,11	86,97	552,1			85,55	
1	3	Итого за день:				500	14,81	16,11	86,97	552,1			85,55			
1	4	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0,88	0,16	3,04	17,60	70/71	2017	85,55				
			2 блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным	116	10,78	19,20	2,04	264,00	210	2017					
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	2021					
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017					
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	573	2021					
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021					
						итого		551	19,12	22,84	53,72	539,7			85,55	
						итого		0	0	0	0	0			0	
			1	4	Итого за день:				551	19,12	22,84	53,72	539,7			85,55
			1	5	Завтрак	гарнир	Рагу овощное	150	2,85	6,45	33,91	147,50	177	2021	85,55	
2 блюдо	Котлета мясная с маслом сливочным 90/5	95				14,25	20,9	12,36	297	268	2017					
гор.напиток	Чай с сахаром	210				0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021					
хлеб	Хлеб пшеничный	40				3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021					
						итого		255	20,00	20,20	10,00	51,50	574	2021		

2	4	Итого за день:		520	37,84	15,54	66,06	556,4			85,55	
2	5	Завтрак	закуска	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1,05	2,60	5,02	47,68	45	2011	85,55
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,40	137,30	312	2017	
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	110	8,13	15,61	12,85	248,00	278	2017	
			напиток	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2017	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021	
				<i>итого</i>	600	17,88	23,63	86,37	652,58			85,55
2	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0			0
2	5	Итого за день:		600	17,88	23,63	86,37	652,58			85,55	
		Среднее значение за период:		567,1	20,799	19,546	81,485	586,148			85,55	