

Утверждаю:
Директор МБОУ "Солоньинская ООШ" _____

Е. И. Билоданова

Двухнедельное меню для обучающихся 5-9 классов на осенний период 2024-2025 уч.г.
(бюджет)

1 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	3.75	2.86	23.96	136.52	202
2	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/7	0.00	0.00	6.97	27.87	430
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3.82	0.31	25.09	118.41	б/н
	Итого за прием пищи:	360	7.57	3.17	56.02	282.80	

2 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	4.32	2.90	25.38	144.64	181
2	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/7	0.00	0.00	6.78	27.09	430
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3.82	0.31	25.09	118.41	б/н
	Итого за прием пищи:	360	8.14	3.21	57.25	290.14	

3 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	4.35	5.04	17.61	133.45	184
2	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/7	0.00	0.00	6.78	27.09	430
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3.82	0.31	25.09	118.41	б/н
	Итого за прием пищи:	360	8.17	5.35	49.48	278.95	

4 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	2.98	3.79	14.81	104.95	189
2	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/7	0.00	0.00	6.78	27.09	430
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3.82	0.31	25.09	118.41	б/н
	Итого за прием пищи:	360	6.80	4.10	46.68	250.45	

5 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	2.82	3.86	15.91	109.97	175
2	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/7	0.00	0.00	6.78	27.09	430
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3.82	0.31	25.09	118.41	б/н
	Итого за прием пищи:	360	6.64	4.17	47.78	255.47	

6 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	10.95	3.17	22.88	163.88	270
2	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/7	0.00	0.00	6.78	27.09	430
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3.82	0.31	25.09	118.41	б/н
	Итого за прием пищи:	360	14.77	3.48	54.75	309.38	

7 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	5.67	3.88	25.61	159.80	181
2	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/7	0.00	0.00	6.78	27.09	430
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3.82	0.31	25.09	118.41	б/н
	Итого за прием пищи:	360	9.49	4.19	57.48	305.3	

8 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
---	-------------------	-------	-------	------	----------	-------	------

1	КАША ПЕРЛОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	3.00	3.46	21.22	127.61	181
2	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/7	0.00	0.00	6.78	27.09	430
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3.82	0.31	25.09	118.41	6/н
Итого за прием пищи:		360	6.82	3.77	53.09	273.11	

9 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	3.29	3.72	16.49	112.68	184
2	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/7	0.00	0.00	6.78	27.09	430
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3.82	0.31	25.09	118.41	6/н
Итого за прием пищи:		3600	7.11	4.03	48.36	258.18	

10 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	2.99	3.79	14.86	105.16	189
2	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/7	0.00	0.00	6.78	27.09	430
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3.82	0.31	25.09	118.41	6/н
Итого за прием пищи:		360	6.81	4.10	46.73	250.66	

11 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	10.95	3.49	22.89	166.78	270
2	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/7	0.21	0.00	7.23	29.74	430
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3.82	0.31	25.09	118.41	6/н
Итого за прием пищи:		360	14.98	3.80	55.21	314.93	

12 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	2.82	3.86	15.91	109.97	184
2	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/7	0.00	0.00	6.78	27.09	430
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3.82	0.31	25.09	118.41	6/н
Итого за прием пищи:		360	6.64	4.17	47.78	255.47	