

Утверждаю:
Директор МБОУ "Мамыковская СОШ"
Т.М.Ваняшина

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

1 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	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	10,90	15,42	38,87	337,95	311
3	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/5	0,05	0,01	13,70	55,83	431
4	кондитерское изделие в ассортименте (печенье, вафли)	20	1,18	0,94	15,00	73,20	б/н
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41	б/н
Итого за прием пищи:		565	16,35	17,08	102,46	632,39	

2 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	60	1,43	3,02	3,87	48,44	б\н
2	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/30	8,48	13,64	10,12	197,23	283
3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,64	4,67	35,94	208,41	202
4	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,00	9,68	38,70	402
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41	б\н
Итого за прием пищи:		555	19,37	21,64	84,7	611,19	

3 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	б/н
2	РЫБА ТУШЕНАЯ (МИНТАЙ) С ОВОЩАМИ	80	10,68	7,87	0,48	115,64	229
3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	7,19	5,88	32,50	211,36	181
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:		515	24,14	15,30	84,44	572,78	

4 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	САЛАТ ИЗ ВАРеной СВЕКЛЫ С ЯБЛОКОМ	60	0,98	2,44	4,78	45,09	34
2	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	10,57	13,86	18,44	241,08	258
3	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	442
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41	б/н
5							
Итого за прием пищи:		500	16,34	16,80	67,90	488,00	

5 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	ЩИ ИЗ ГОВЯДИНЫ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И СМЕТАНОЙ	300/25/15	11,10	13,84	10,71	219,21	84
3	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,00	0,00	16,36	77,41	402
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41	6/н
5	КОЕДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	6/н
	Итого за прием пищи:	710	16,82	16,51	76,84	545,43	

6 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	60	0,00	0,00	0,01	0,08	6/н
2	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯЖЬИМ ФАРШЕМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/5	12,75	21,81	36,73	394,17	299
3	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15	0,05	0,01	14,67	59,70	431
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41	6/н
5							
	Итого за прием пищи:	550	16,62	22,13	76,50	572,36	

7 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	САЛАТ ИЗ ВАРЕНОЙ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКОМ	60	1,43	3,02	3,87	48,44	34
2	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	12,03	16,56	38,87	352,72	311
3	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,00	0,00	19,36	77,41	402
4	КОЕДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)	20	1,65	2,16	16,37	91,74	6/н
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41	6/н
	Итого за прием пищи:	520	18,93	22,05	103,56	688,72	

8 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	6/н
2	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/40	8,60	10,13	2,75	136,64	259
3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,64	4,67	35,94	208,41	202
4	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	431
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,61	0,37	23,53	111,84	6/н
	Итого за прием пищи:	585	19,25	15,77	92,22	589,89	

9 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	60	1,43	3,02	3,87	48,44	6/н
2	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	8,06	12,25	10,83	185,99	239
3	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,16	5,06	21,34	143,93	355
4	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,01	14,67	59,70	431
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41	6/н
	Итого за прием пищи:	575	16,52	20,65	75,80	556,47	

10 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	ФРУКТЫ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	6/н
2	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ) КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30	9,53	12,30	10,45	190,57	282
3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	7,18	5,24	32,49	205,56	181

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	6/н
	Итого за прием пищи:	595	23,14	19,46	103,69	685,01	

11 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,82	3,31	5,00	53,47	51
2	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/30	9,92	12,23	10,76	192,75	272
3	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,47	4,10	38,10	214,94	324
4	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,00	0,00	19,36	77,41	402
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41	6/н
	Итого за прием пищи:	555	21,03	19,95	98,31	656,98	

12 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ /р
1	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	300/25/15	9,38	12,60	12,72	208,87	76
2	кондитерское изделие в ассортименте (печенье, вафли)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	6/н
3	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	442
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/30	4,58	0,37	30,11	142,09	6/н
	Итого за прием пищи:	630	16,70	14,57	84,92	544,18	