

Директор МБОУ "Мамыковская СОШ"

Т.М.Ваняшина

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

1 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	3,75	2,86	23,96	136,52
2	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/7	0,00	0,00	6,97	27,87
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41
	Итого за прием пищи:	360	7,57	3,17	56,02	282,80

2 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	4,32	2,90	25,38	144,64
2	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/7	0,00	0,00	6,78	27,09
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41
	Итого за прием пищи:	360	8,14	3,21	57,25	290,14

3 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	4,35	5,04	17,61	133,45
2	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/7	0,00	0,00	6,78	27,09
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41
	Итого за прием пищи:	360	8,17	5,35	49,48	278,95

4 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	2,98	3,79	14,81	104,95
2	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/7	0,00	0,00	6,78	27,09
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41
	Итого за прием пищи:	360	6,80	4,10	46,68	250,45

5 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	2,82	3,86	15,91	109,97
2	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/7	0,00	0,00	6,78	27,09
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41
	Итого за прием пищи:	360	6,64	4,17	47,78	255,47

6 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	10,95	3,17	22,88	163,88
2	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/7	0,00	0,00	6,78	27,09
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41
	Итого за прием пищи:	360	14,77	3,48	54,75	309,38

7 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	5,67	3,88	25,61	159,80
2	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/7	0,00	0,00	6,78	27,09

3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41
	Итого за прием пищи:	360	9,49	4,19	57,48	305,3

8 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	КАША ПЕРЛОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	3,00	3,46	21,22	127,61
2	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/7	0,00	0,00	6,78	27,09
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41
	Итого за прием пищи:	360	6,82	3,77	53,09	273,11

9 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	3,29	3,72	16,49	112,68
2	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/7	0,00	0,00	6,78	27,09
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41
	Итого за прием пищи:	3600	7,11	4,03	48,36	258,18

10 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	2,99	3,79	14,86	105,16
2	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/7	0,00	0,00	6,78	27,09
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41
	Итого за прием пищи:	360	6,81	4,10	46,73	250,66

11 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	10,95	3,49	22,89	166,78
2	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/7	0,21	0,00	7,23	29,74
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41
	Итого за прием пищи:	360	14,98	3,80	55,21	314,93

12 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	2,82	3,86	15,91	109,97
2	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/7	0,00	0,00	6,78	27,09
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41
	Итого за прием пищи:	360	6,64	4,17	47,78	255,47