

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

**Двухнедельное меню для обучающихся на весенний период 2024-2025 уч.г.
(льготники)**

1 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	30	0,24	0,03	0,51	3,90
2	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/30	11,84	14,07	12,58	224,30
3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	7,27	5,90	32,83	213,15
4	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,00	0,00	19,36	77,41
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73
	Итого за прием пищи:	515	22,40	20,25	85,35	613,49

2 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	30	0,70	1,52	1,91	24,06
2	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ) РЫБНЫЕ (МИНТАЙ) С СОУСОМ	50/30	5,88	5,57	8,88	108,17
3	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,09	5,39	8,86	140,65
4	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,01	14,67	59,70
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73
	Итого за прием пищи:	525	12,77	12,74	54,39	427,31

3 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	САЛАТ ИЗ ВАРеной СВЕКЛЫ С ЯБЛОКОМ	30	0,48	1,22	2,39	22,55
2	КНЕЛИ КУРИНЫЕ СО СМЕТАНОЙ	60/30	12,30	15,03	5,61	206,81
3	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4,40	4,52	31,52	184,48
4	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73
	Итого за прием пищи:	515	20,23	21,02	74,11	566,62

4 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	6,49	10,36	12,74	175,08
2	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,00	0,00	19,36	77,41
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73
4	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)	20	1,50	1,96	14,88	83,40
	Итого за прием пищи:	545	11,04	12,57	67,05	430,62

5 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0,53	3,87	2,61	47,49
2	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	11,98	16,51	38,87	352,04
3	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0,00	14,52	58,05
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73
	Итого за прием пищи:	475	15,56	20,63	76,07	552,31

6 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	30	0,72	1,52	1,94	24,24
2	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	9,44	12,72	18,43	226,27
3	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,00	0,00	19,36	77,41
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73
	Итого за прием пищи:	460	13,21	14,49	59,80	422,65

7 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	30	0,24	0,03	0,51	3,90
2	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	16,18	5,14	33,82	246,24
3	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/30	9,93	12,00	10,80	190,85
4	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/15/5	0,05	0,01	14,67	59,70
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73
	Итого за прием пищи:	535	29,45	17,43	79,87	595,42

8 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	30	0,72	1,52	1,94	24,24
2	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	60/30	10,28	14,98	11,51	222,05
3	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,47	4,74	38,04	220,42
4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,00	19,36	77,41
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73
6	Итого за прием пищи:	515	20,52	21,49	90,92	638,85

9 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	12,04	16,56	38,87	352,76
2	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73
	Итого за прием пищи:	430	17,99	19,31	83,74	581,49

10 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	САЛАТ ИЗ ВАРеной СВЕКЛЫ С ЯБЛОКОМ	30	0,48	1,22	2,39	22,55
2	ЕЖИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/30	8,43	13,67	11,97	204,69
3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,64	4,67	35,94	208,41
4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,00	19,36	77,41
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73
	Итого за прием пищи:	515	17,60	19,81	89,73	607,79

11 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	10,62	13,13	13,82	216,02
2	КИСЕЛЬ ЯГОДНО-ФРУКТОВЫЙ С ВИТАМИНОМ С	200	0,10	0,10	27,90	113,00
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73
4	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)	20	1,50	1,96	14,88	83,40
5						
	Итого за прием пищи:	450	15,27	15,44	76,67	507,15

12 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ)	30	0,24	0,03	0,51	3,90

2	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,69	2,93	38,78	196,20
3	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)	80	15,73	0,59	0,46	69,82
4	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,00	0,00	14,52	58,05
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73
	Итого за прием пищи:	505	22,71	3,80	74,34	422,7