

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

**Двухнедельное меню для обучающихся 1-9 классов на весенний период
2024-2025 уч.г. (родительский взнос)**

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	50/30	10,54	12,41	11,22	198,68
3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,60	4,60	37,70	206,00
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:	505	17,43	17,29	88,86	580,72

2 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 (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	20,25	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	12,79	12,74	65,81	427,49

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	50/30	10,92	13,35	4,94	183,71
3	СЛИВОЧНЫМ	150/5	4,40	4,52	31,52	184,48
4	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,07
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73
	Итого за прием пищи:	505	18,85	19,34	73,44	543,54

4 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1	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
5						
	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	0,46	3,06	2,30	38,64
2	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	12,12	16,51	39,54	355,38
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	15,63	19,82	76,43	546,80
--	----------------------	-----	-------	-------	-------	--------

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
5						
	Итого за прием пищи:	460	13,21	14,49	59,8	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	50/30	8,83	10,59	9,59	168,96
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:	525	28,35	16,02	78,66	573,53

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	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
	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	50/30	7,51	12,15	10,66	181,94
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:	505	16,68	18,29	88,42	585,04

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 СОЛЕННЫЕ (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