

Утверждаю:
Директор МБОУ «Ново-Альметьевская ООШ»



Хамматова З.И.

Двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов на весенний период
2025-2026 уч.год

1 неделя 1 день

Бюджет

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛ.	100/3	3,75	2,86	23,96	136,52	202
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	430
	Итого за прием пищи:	360	7,57	3,17	55,83	282,02	6/н

1 неделя 2 день

Бюджет

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАСЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	2,78	2,72	16,33	100,76	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	6,60	3,03	48,2	246,26	

1 неделя 3 день

Бюджет

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	3,03	3,82	15,04	106,27	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	6,85	4,13	46,91	251,77	
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73	6/н
	Итого за прием пищи:	545	18,22	18,77	79,59	560,46	

1 неделя 4 день

Бюджет

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	3,07	3,27	16,79	108,92	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	6,89	3,58	48,66	254,42	

1 неделя 5 день

Бюджет

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100/3	5,46	3,84	24,70	154,86	323
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	9,28	4,15	56,57	300,36	

1 неделя 6 день

Бюджет

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВ	100/3	2,25	2,67	16,08	97,39	181
2	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/7	1,55	0,00	10,04	46,33	430
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41	б/н
	Итого за прием пищи:	360	7,62	2,98	51,21	262,13	

2 неделя 1 день

Бюджет

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал.	№/р
1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВ	100/3	3,75	2,86	23,96	136,52	202
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	7,57	3,17	55,83	282,02	

2 неделя 2 день

Бюджет

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	2,78	2,72	16,33	100,76	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	6,60	3,03	48,20	246,26	

2 неделя 3 день

Бюджет

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	КАША «ДРУЖБА»	100/3	4,80	4,77	25,28	163,60	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	8,62	5,08	57,15	309,10	

2 неделя 4 день

Бюджет

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	3,95	3,88	21,44	135,79	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	7,77	4,19	53,31	281,29	

2 неделя 5 день

Бюджет

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧН.	100/3	2,43	2,72	15,72	96,92	184
2	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/7	1,55	0,00	10,04	46,33	430
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41	б/н

	Итого за прием пищи:	360	7,80	3,03	50,85	261,66	
--	----------------------	-----	------	------	-------	--------	--

2 неделя 6 день

Бюджет

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	ПЮРЕ ГОРОХОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/3	8,90	3,03	18,59	137,20	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	6/н
	Итого за прием пищи:	360	12,72	3,34	50,46	282,70	