

«Утверждаю»
 Директор
 МБОУ «Тюрясевская СОШ»
 В. А. Михейкин

Двухнедельное меню для обучающихся 5-10 классов на осенне-зимний период 2025-26 учебного года (бюджет)

1 день

№	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	6,97	27,87	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	56,02	282,80	Б/н

2 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом Сливочным	100/3	4,31	2,33	25,38	139,55	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	8,13	2,64	57,25	285,05	

3 день

№	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	Б/н
	Итого за прием пищи:	360	6,85	4,13	46,91	251,77	

4 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	Каша ячневая молочная с маслом Сливочным	100/3	2,75	3,23	14,73	99,05	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	6,57	3,54	46,60	244,55	

5 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	Каша гречневая рассыпчатая	100/3	5,67	3,88	25,61	159,80	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	9,49	4,19	57,48	305,30	

6 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	Каша перловая рассыпчатая с маслом слив	100/3	3,00	3,46	21,22	127,61	181
2	Чай черный с сахаром	200/7	0,21	0,00	7,23	29,74	430
3	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41	Б/н
	Итого за прием пищи:	360	7,03	3,77	53,54	275,76	

7 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	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	

8 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	Каша пшеничная с маслом сливочным	100/3	4,32	2,90	25,38	144,64	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	8,14	3,21	57,25	290,14	

9 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	Каша «дружба»	100/3	3,10	5,00	13,40	112,00	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	6,92	5,31	45,27	257,50	

10 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	Каша манная молочная с маслом сливочным	100/3	2,99	3,79	14,86	105,16	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	6,81	4,10	46,73	250,66	

11 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	Каша ячневая молочная с маслом сливочн.	100/3	3,15	2,82	2,51	119,84	184
2	Чай черный с сахаром	200/7	0,21	0,00	7,23	27,74	430
3	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,82	0,31	25,09	118,41	Б/н
	Итого за прием пищи:	360	7,18	3,13	52,83	267,99	

12 день

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	Пюре гороховая с маслом сливочным	100/3	10,80	3,16	22,55	161,86	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	Б/н
	Итого за прием пищи:	360	14,62	3,47	54,42	307,36	