



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Для детей школьного возраста
Злынковского района весенний сезон 1-4 класс
(на сумму 62 рублей 00коп)
С 01 марта 2024 года

Неделя: первая

день: понедельник

сезон: весенний

Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№177	Каша молочная вязкая	250	6,09	10,88	47,99	315	0,96
№382	Какао	200	3,52	3,72	25,79	145,2	1,3
№15	Сыр порц	15	3,48	4,42	0	54,0	0,105
	булочка	1 шт(60)	2,98	0,6	16,0	74,95	0
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	10,8	68,97	0
	Итого за день:	555	17,75	19,95	158,75	752,17	2,365

Неделя: первая

день: вторник

сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№321	Капуста тушена	150	2,78	6,48	34,52	213,53	31,5
№243	Сосиска отварная	80	10,5	20,0	21,2	224,0	0
№375	Чай с сахаром	200	0,18	0	7,2	22,5	5,4
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	10,8	68,97	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Итого за день:	490	20,25	25,15	77,65	554,06	5,4

Неделя: первая

день: среда

сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№223	Запеканка творож со сгущ	150/10	27,84	18,0	32,40	279,60	0,74
№382	Какао	200	3,52	3,72	25,79	145,2	1,3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Итого за день:	390	33,73	22,02	70,29	494,94	2,04

Неделя: первая**день: четверг****сезон: весенний**

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен.ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№45	Винегрет овощной	60	0,81	3,70	4,61	54,96	7,95
№312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17
№294	Котлета из птицы	80	13,86	19,88	11,26	280,0	0,37
№349	Компот из смеси с/ф	200	0,04	0	24,76	94,20	1,08
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	10,8	68,97	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
№338	фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,0	10,0
	Итого за день:	650	22,22	29,41	93,68	752,52	37,57

Неделя: первая**день: пятница****сезон: весенний**

№ рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№40	Салат картофель с зел гор	60	1,64	4,23	5,73	0,067	5,01
№171	Гречка отварная	150	8,85	9,55	39,86	280,0	0
№260	Гуляш мясной	80/50	27,20	22,31	6,56	232,0	1,76
№375	Чай с сахаром	200	0,18	0	7,2	22,5	5,4
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	10,8	68,97	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Итого за день:	600	41,92	36,72	82,15	673,68	12,17

Неделя: вторая**день: понедельник****сезон: весенний**

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№202	Макароны отварной	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0
№243	Сосиска отварная	80	10,5	20,0	21,2	224,0	0
№375	Чай с сахаром	200	0,18	0	7,2	22,5	5,4
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	10,8	68,97	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Итого за день:	490	20,25	25,15	77,65	554,06	5,4

Неделя: вторая**день: вторник****сезон: весенний**

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№52	Салат из отв свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,70
№312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17
№268	Котлета мясная	80	15,55	11,55	15,70	228,75	0,15
№349	Компот из смеси с/ф	200	0,04	0	24,76	94,20	1,08
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	10,8	68,97	0
	Итого за день:	550	23,56	20,63	88,73	655,65	25,1

Неделя: вторая**день: среда****сезон: весенний**

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№223	Запеканка творож со сгуц	150/10	27,84	18,0	32,40	279,60	0,74
№382	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Итого за день:	390	33,73	22,02	69,89	464,94	2,04

Неделя: **вторая**

день: **четверг**

сезон: **весенний**

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№252	Огурцы соленые (порц)	40	0,34	0	6,47	29,7	0,68
№312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17
№229	Рыба туш с овощами в томат соусе	70/50	11,7	5,94	4,56	226	4,47
№375	Чай с сахаром	200	0,18	0	7,2	22,5	5,4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	10,8	68,97	0
№338	фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,0	10,0
	Итого за день:	670	19,73	11,77	71,28	601,56	38,72

Неделя: **вторая**

день: **пятница**

сезон: **весенний**

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№12	Кукуруза консервирован	60	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58
№291	Плов из птицы	150/70	25,38	21,25	44,61	471,25	1,26
№389	сок	200	2	0	25,4	105,6	0,44
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	10,8	68,97	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Итого за день:	540	32,29	25,53	97,83	772,30	7,4
	Итого за весь период:		265,43	238,35	887,79	6285,88	
	Среднее знач.за пер		4,2	3,8	14,1		

Технолог:

Р.В.Федяева



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Для детей школьного возраста
Злынковского района весенний сезон 5-11 класс
(на сумму 35 рублей 00коп)
С 01 марта 2024 года

Неделя: первая

день: понедельник

сезон: весенний

Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№177	Каша молочная вязкая	250	6,09	10,88	47,99	315	0,96
№382	Какао	200	3,52	3,72	25,79	145,2	1,3
№15	Сыр порц	15	3,48	4,42	0	54,0	0,105
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	10,8	68,97	0
	Итого за день:	495	17,14	19,65	96,58	653,31	2,365

Неделя: первая

день: вторник

сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№321	Капуста тушена	200	3,70	8,64	46,03	284,7	42,0
№243	Сосиска отварная	80	10,5	20,0	21,2	224,0	0
№375	Чай с сахаром	200	0,18	0	7,2	22,5	5,4
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	10,8	68,97	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Итого за день:	540	20,25	25,15	77,65	554,06	5,4

Неделя: первая

день: среда

сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		

№223	Запеканка творож со сгущ	100/10	22,24	11,0	27,20	189,60	0,54
№382	Какао	200	3,52	3,72	25,79	145,2	1,3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Итого за день:	340	28,13	15,02	64,99	404,94	1,84

Неделя: первая

день: четверг

сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен.ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№45	Винегрет овощной	60	0,81	3,70	4,61	54,96	7,95
№312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17
№294	Котлета из птицы	60	13,86	19,88	11,26	280,0	0,37
№349	Компот из смеси с/ф	200	0,04	0	24,76	94,20	1,08
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	10,8	68,97	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Итого за день:	530	21,82	29,01	83,88	705,52	27,57

Неделя: первая

день: пятница

сезон: весенний

№ рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№40	Салат картоф с зел гор	60	1,64	4,23	5,73	0,067	5,01
№171	Гречка отварная	150	8,85	9,55	39,86	280,0	0
№260	Гуляш мясной	50/50	27,20	22,31	6,56	232,0	1,76
№375	Чай с сахаром	200	0,18	0	7,2	22,5	5,4
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	10,8	68,97	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Итого за день:	570	41,92	36,72	82,15	673,68	12,17

Неделя: вторая

день: понедельник

сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№202	Макарон отварной	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0
№243	Сосиска отварная	80	10,5	20,0	21,2	224,0	0
№375	Чай с сахаром	200	0,18	0	7,2	22,5	5,4
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	10,8	68,97	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Итого за день:	490	20,25	25,15	77,65	554,06	5,4

Неделя: вторая

день: вторник

сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№52	Салат из отв свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,70
№312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17
№268	Котлета мясная	60	15,55	11,55	15,70	228,75	0,15
№349	Компот из смеси с/ф	200	0,04	0	24,76	94,20	1,08
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	10,8	68,97	0

	Итого за день:	530	23,56	20,63	88,73	655,65	25,1
--	-----------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------

Неделя: вторая

день: среда

сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№223	Запеканка творож со сгущ	100/10	27,84	18,0	32,40	279,60	0,74
№382	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Итого за день:	390	33,73	22,02	69,89	464,94	2,04

Неделя: вторая

день: четверг

сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№252	Огурцы соленые (порц)	40	0,34	0	6,47	29,7	0,68
№312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17
№229	Рыба туш с овощами в томат соусе	70/50	11,7	5,94	4,56	226	4,47
№375	Чай с сахаром	200	0,18	0	7,2	22,5	5,4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	10,8	68,97	0
	Итого за день:	570	19,33	11,37	61,48	554,56	28,72

Неделя: вторая

день: пятница

сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№12	Кукуруза консервирован	60	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58
№291	Плов из птицы	150/50	25,38	21,25	44,61	471,25	1,26
№389	сок	200	2	0	25,4	105,6	0,44
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	10,8	68,97	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Итого за день:	520	32,29	25,53	97,83	772,3	7,4
	Итого за весь период:		258,42	233,25	800,83	6175,02	
	Среднее знач.за пер		4,2	3,8	8,1		

Технолог:

Р.В.Федяева



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей школьного возраста
Злынковского района весенний сезон
(на сумму 16 рублей 00коп)
С 01 марта 2024 года

Неделя: первая

день: понедельник

сезон: весенний

Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№177	Каша молочная вязкая	250	6,09	10,88	47,99	315	0,96
№382	Какао	200	3,52	3,72	25,79	145,2	1,3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Итого за день:	480	11,98	14,9	85,78	530,34	2,26

Неделя: первая

день: вторник

сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№321	Капуста тушена	150	2,78	6,48	34,52	213,53	31,5
№375	Чай с сахаром	200	0,18	0	7,2	22,5	5,4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Итого за день:	380	8,07	4,82	45,65	261,09	5,4

Неделя: первая

день: среда

сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№177	Каша молочная вязкая	250	6,09	10,88	47,99	315	0,96
№382	Какао	200	3,52	3,72	25,79	145,2	1,3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Итого за день:	480	11,98	14,9	85,78	530,34	2,26

Неделя: первая

день: четверг

сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен.ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17

№349	Компот из смеси с/ф	200	0,04	0	24,76	94,20	1,08
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Итого за день:	380	5,47	5,1	57,21	301,59	19,25

Неделя: первая

день: пятница

сезон: весенний

№ рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№171	Гречка отварная	150	8,85	9,55	39,86	280,0	0
№375	Чай с сахаром	200	0,18	0	7,2	22,5	5,4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Итого за день:	380	11,4	9,85	59,06	372,64	5,4

Неделя: вторая

день: понедельник

сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№202	Макарон отварной	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0
№375	Чай с сахаром	200	0,18	0	7,2	22,5	5,4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Итого за день:	380	8,07	4,82	45,65	261,09	5,4

Неделя: вторая

день: вторник

сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17
№349	Компот из смеси с/ф	200	0,04	0	24,76	94,20	1,08
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Итого за день:	380	5,47	5,1	57,21	301,59	19,25

Неделя: вторая

день: среда

сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№177	Каша молочная вязкая	250	6,09	10,88	47,99	315	0,96
№382	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Итого за день:	480	11,98	14,9	85,48	530,34	2,26

Неделя: вторая

день: четверг

сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№252	Огурцы соленые (порц)	30	0,34	0	6,47	29,7	0,68
№312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17
№375	Чай с сахаром	200	0,18	0	7,2	22,5	5,4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Итого за день:	410	5,95	5,1	46,12	259,59	24,25

Неделя: вторая

день: пятница

сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№291	Рис с овощами	150	15,38	10,25	4,61	31,25	1,0
№375	Чай с сахаром	200	0,18	0	7,2	22,5	5,4
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	10,8	68,97	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Итого за день:	410	19,61	10,88	34,61	192,86	6,4
	Итого за весь период:		99,98	90,37	602,55	3541,47	
	Среднее знач.за пер		2,8	2,5	17,0		

Технолог:

Р.В.Федяева