



Утверждаю

Директор школы

Леонова Ю.Ф./

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

Неделя: первая

день: понедельник

сезон: осенний

Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№45	Салат из белок . капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47
№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:	550	21,1	28,2	83,06	606,50	24,87

Неделя: первая

день: вторник

сезон: осенний

№ 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
№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
№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:	600	41,0	36,14	99,0	801,65	8,54

Неделя: первая

день: среда

сезон: осенний

№ 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: осенний**

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен.ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№45	Салат из свеж капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47
№202	Макарон отварной	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0
№268	Биточек мясной	80	12,44	9,24	12,56	283,0	0,08
№349	Компот из с/фруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	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
		550	22,9	17,44	91,98	737,2	20,63

Неделя: первая**день: пятница****сезон: осенний**

№ рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№71	Овощи свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,6	5,25
№312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17
№234	Котлеты рыбные	80	11,99	4,05	7,67	115,0	0,82
№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
№338	фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,0	10,0
	Итого за день:	620	20,01	9,94	69,06	467,46	39,64

Неделя: вторая**день: понедельник****сезон: осенний**

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин 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
	Итого за день:	325	16,07	19,62	89,78	589,15	2,36

Неделя: вторая**день: вторник****сезон осенний**

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№45	Салат из белок . капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47
№202	Макарон отварной	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0
№294	Котлета из птицы	80	13,86	19,88	11,26	280,0	0,690
№389	сок	200	2	0	25,4	105,6	0,44
	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	26,28	28,08	91,32	745,6	20,6

Неделя: вторая**день: среда****сезон: осенний**

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность	Витамин 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	25,49	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: осенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№45	Салат из белок . капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47
№171	Рис отварной	150	3,78	7,78	39,29	242,0	0
№268	Биточек мясной	80	12,44	9,24	12,56	283,0	0,08
№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	21,16	20,7	104,82	810,75	20,63

Неделя: вторая

день: пятница

сезон: осенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№71	Овощи свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,6	5,25
№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
№338	фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,0	10,0
	Итого за день:	620	20,98	25,61	76,59	607,66	20,65
	Итого за весь период:		256,3	233,44	860,13	6265,88	
	Среднее знач.за пер		4,1	3,7	13,7		

Технолог:

Р.В.Федяева