

Утверждаю :
Директор школы
Кожемякин Л. Г. _____

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей школьного возраста
МБОУ Сачковичской СОШ на осеннее - зимний сезон 2023-2024 год
начальное звено 1-4 класс
70,20р

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний

Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност ь ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
	Салат морковь с яблоком	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7
№ 260	Гречка отварная	150	8,85	9,55	39,86	280,0	0
N 260	Гуляш мясной	50/50	19,72	17,89	4,76	168,20	1,28
№15	Сыр (Российский)	10	2,32	2,95	0	36	0,07
№338-339	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	10,0
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	86,4	0
№375	Чай	200	0,20	0	14,0	28,0	6,0
	Итого за день:	620	36,45	38,24	103,24	758,94	23,06

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее- зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност ь ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7
№259	Жаркое по- домашнему	150/50	27,53	7,47	21,95	265	8,97
379	Компот из св. фруктов	200	1,40	2,0	22,40	116,0	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
№338-339	Фрукты	100	0,80	0,20	22,50	98	38,0
	Итого за день:	620	34,69	17,12	101,67	678,74	52,68

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее- зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност ь ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/10	30,93	22,89	36,00	310,66	0,82
№382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	2,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	86,4	0
№14	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66	0
	Итого за день:	400	37,55	34,66	41,46	607,6	2,82

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее- зимний

№ рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност ь	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
45	Салат из белокачан. капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47
N291	Плов из птицы	150/70	25,38	21,25	44,61	471,25	1,26
№375	Чай	200	0,20	0	14,0	28,0	6,0
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
№14	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66	0
№338 -339	Фрукты	100	0,8	0,20	22,50	98	38,0
	Итого за день:	650	32,13	35,55	116,45	859,09	64,74

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее- зимний

N. Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност ь ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№229 ,227	Рыба тушеная с овощами/_рыба припущенная	80/50 80	11,35/ 14,03	2,90/ 1,90	3,80/ 0,25	103/ 77	3,92/0,28
№312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17
№377	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	14,0	28,0	6,0
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
№14	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66	0
	Итого за день:	550/500	19,51/ 19,51	18,75/ 18,75	68,18/64 68,18	477,65\45 477,65	28,1/24,4 28,1

			22,19	17,75	,63	1,65	6
--	--	--	--------------	--------------	------------	-------------	----------

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон : осеннее- зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№268	Биточки мясные	80	14,21	10,56	14,35	209,10	40,10
№202	Макарон отварной	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0
N 18	Сыр (Российский)	10	2,32	2,95	0	36	0,07
№377	Чай с лимоном	200	0,20	0	14,0	28,0	6,0
	Хлеб пшеничный	30	1,8	3	13,8	57	0,01
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
№14	Масло сливочное	10	0,80	7,25	0,13	66	0
	Итого за день:	510	27,15	26,08	84,73	650,95	46,18

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее- зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порци и	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин нС, мг
			Б	Ж	У		
52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7
268	Котлета мясная/ленивые голубцы	70/80	12,44/ 3,78	9,24/2, 69	12,56/4, 45	210/104,3 8	0,12/9,78
№312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17
№377	Чай с лимоном	200	0,20	0	14,0	28,0	6,0
№14	Масло сливочное	10	0,80	7,25	0,13	66	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
	Итого за день:	550	21,46	28,74	81,96	640,99	46,83

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее- зимний

N Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	ж	v		
45	Салат из белокачан. капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47
№290	Курица тушёная	80/80	17,92	14,58	5,62	225,0	0,54
№202	Макарон отварной	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0
N.375	Чай	200	0,20	0	14,0	28,0	6,0
№15	Сыр (Российский)	10	2,32	2,95	0	36	0,07
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0

№338	Фрукты	100	1,5	0,5	21,0	96	10,0
	Итого за день:	740	32,41	29,4	102,28	747,29	36,09

День: четверг

Неделя:

вторая

Сезон: осеннее- зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№327	Оладьи дрожжевые со сгущенным молоком/повидлом	150/20	15,46	13,97	64,55	448	0,73
№209	Яйцо отварное	1 шт. 40г	5,10	4,60	0,30	63,00	
№.379	Кофейный напиток	200	1,40	2,0	22,40	116,0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	86,4	0
№14	Сыр (Российский)	10	2,32	2,95	0	36	0,07
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57	0,01
	Итого за день:	480	26,58	24,32	103,25	749,4	0,8

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее- зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№234	Котлета рыбная	80	11,99	4,05	7,67	115,00	0,82
№312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17
№377	Чай с лимоном	200	0,20	0	14,0	28,0	6,0
№•14	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
№338	Фрукты	100	0,80	0,20	22,50	98	38,0
	Итого за день:	600	20,95	20,1	94,55	587,65	79,83
	Итого за весь период:	5700/5650	288,02/ 290,7	269,31/ 268,31	892,75/88 9,2	6726,31/67 00,31	375,43/371 ,79