

Утверждаю :
Директор школы
Кожемякин Л. Г. _____

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей-инвалидов
МБОУ Сачковичской СОШ на осеннее - зимний сезон 2023-2024 год
37 рублей

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осеннее - зимний

Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност ьккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№ 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
	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:	510	32,87	31,24	88,42	629,6	7,29

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		
№259	Жаркое по- домашнему	200	27,53	7,47	21,95	265	8,97
379	Компот из с/ф	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
	Итого за день:	460	33,03	13,27	74,15	524,4	8,98

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		
N327	Каша вязкая рисовая с сахаром и маслом	200	2,32	3,96	28,97	161,00	0,90
№382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	86,4	0
	Итого за день:	430	23,6	21,44	98,61	715,6	122,8

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осеннее- зимний

№ рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
N291	Плов из птицы	220	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
	Итого за день:	480	29,68	25,05	88,41	642,65	7,26

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осеннее- зимний

N. Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№229,227	Рыба тушеная с овощами/_рыба припущенная	80/50	11,35/	2,90/	3,80/	103/	3,92/0,28
		80	14,03	1,90	0,25	77	
№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
	Итого за день:	540/490	18,71/21,39	11,5/12,4	68,05/64,5	411,65/385,65	28,1/24,46

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон : осеннее- зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность	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
№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
	Итого за день:	490	24,03	18,88	84,6	548,95	46,11

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осеннее- зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
268	Котлета мясная/ленивые голубцы	70/80	12,44/3,78	9,24/2,69	12,56/4,45	210/104,38	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

	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:	550/560	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		
№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
	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:	570	27,74	22,9	75,87	564,85	6,55

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее- зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	ВитаминС, мг
			Б	Ж	У		
N327	Оладьи дрожжевые со сгущенным молоком/повидлом	150/20	10,58	16,92	57,12	542,31	0,78
№209	Яйцо отварное	1 шт. 40г	5,10	4,60	0,30	63,00	
N.379	Кофейный напиток	200	1,40	2,0	22,40	116,0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	86,4	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57	0,01
	Итого за день:	470	20,3	27,27	95,82	843,71	0,85

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
	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:	490	19,35	12,65	71,92	423,65	25
	<i>Итого за весь период:</i>						