

Утверждаю:

Директор школы

\_\_\_\_\_/ Кожемякин Л. Г./

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей школьного возраста(11-18 лет)

МБОУ Сачковичской СОШ на осеннее - зимний сезон 2023-2024 год основное и среднее звено

5-11 класс

на 6 рублей 00 копеек

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний

Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	0,00
№375	Хлеб пшеничный	30	3,83	1,33	26,70	110,00	0,01
	<b>Итого за день:</b>	<b>230</b>	<b>4,03</b>	<b>1,33</b>	<b>40,70</b>	<b>168,00</b>	<b>0,01</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	0,00
№3	Хлеб пшеничный	30	3,83	1,33	26,70	110,00	0,01
	<b>Итого за день:</b>	<b>230</b>	<b>4,03</b>	<b>1,33</b>	<b>40,70</b>	<b>168,00</b>	<b>0,01</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	0,00
№	Хлеб пшеничный	30	3,83	1,33	26,70	110,00	0,01
	<b>Итого за день:</b>	<b>230</b>	<b>4,03</b>	<b>1,33</b>	<b>40,70</b>	<b>168,00</b>	<b>0,01</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

№ рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	0,00
№	Хлеб пшеничный	30	3,83	1,33	26,70	110,00	0,01
	<b>Итого за день:</b>	<b>230</b>	<b>4,03</b>	<b>1,33</b>	<b>40,70</b>	<b>168,00</b>	<b>0,01</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№312	Картофельное пюре	100	2.04	3.02	13.13	91	24,2
№375	Чай	200	0,20	0,00	14,0	28,0	6,0
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,1	57	0,01
	<b>Итого за день:</b>	<b>330</b>	<b>3,04</b>	<b>6,02</b>	<b>40,23</b>	<b>176</b>	<b>30,21</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон : осеннее – зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	3,83	1,33	26,70	110,00	0,01
	<b>Итого за день:</b>	<b>230</b>	<b>4,03</b>	<b>1,33</b>	<b>40,70</b>	<b>168,00</b>	<b>0,01</b>

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

День: вторник

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№312	Картофельное пюре	100	2.04	3.02	13.13	91	24,2
№375	Чай	200	0,20	0	14,0	28,0	6
	<b>Итого за день:</b>	<b>300</b>	<b>2,24</b>	<b>3,02</b>	<b>27,13</b>	<b>119</b>	<b>30,2</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	0,00
№	Хлеб пшеничный	30	3,83	1,33	26,70	110,00	0,01
	<b>Итого за день:</b>	<b>230</b>	<b>4,03</b>	<b>1,33</b>	<b>40,70</b>	<b>168,00</b>	<b>0,01</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
N375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	58,00	0,00
№	Хлеб пшеничный	30	3,83	1,33	26,70	110,00	0,01
	<b>Итого за день:</b>	<b>230</b>	<b>4,03</b>	<b>1,33</b>	<b>40,70</b>	<b>168,00</b>	<b>0,01</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№312	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,13	91	24,2
№375	Чай	200	0,20	0	14,0	28,0	6,0
	<b>Итого за день:</b>	<b>300</b>	<b>2,24</b>	<b>3,2</b>	<b>27,13</b>	<b>119</b>	<b>30,2</b>
	<b>Итого за весь период:</b>	<b>3005</b>	<b>242,11</b>	<b>233,99</b>	<b>695,77</b>	<b>5570,82</b>	<b>223,06</b>