

Утверждаю:

Директор школы

_____/ Кожемякин Л. Г./

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей школьного возраста(11-18 лет)

МБОУ Сачковичской СОШ на осеннее - зимний сезон 2022-2023 год основное и среднее звено

5-11 класс

на 18 рублей 50 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 | | |
| №260 | Гречка отварная | 100 | 8,85 | 9,55 | 39,86 | 280,0 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 3 | 13,8 | 57 | 0,01 |
| №375 | чай | 200 | 0,20 | 0 | 14 | 28 | 6, |
| | Итого за день: | 330 | 20,71 | 21,45 | 70,04 | 449,1 | 6,65 |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний

| № Рец | Наименование блюда | Масса Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. Ценность ккал | Витамин С, мг |
|----------|-----------------------|-----------------|----------------------|----------|-----------|----------------------------|------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| №259 | Жаркое по- домашнему | 100 | 8,8 | 3,2 | 10,8 | 143 | 0 |
| №279 | Компот из с/ф | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 | 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: | 360 | 14,3 | 6 | 63 | 402,4 | 0.01 |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

| № Рец | Наименование блюда | Масса Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. Ценность ккал | Витамин С, мг |
|----------|--|-----------------|----------------------|-------------|--------------|----------------------------|------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| N327 | Каша вязкая рисовая с сахаром и маслом | 100 | 1,16 | 1,95 | 14,45 | 80,00 | 0,45 |
| №382 | Какао с молоком | 200 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28,0 | 6,0 |
| | Итого за день: | 300 | 1,36 | 1,95 | 28,48 | 108 | 6,45 |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

| № рец | Наименование блюда | Масса Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. Ценность ккал | Витамин С, мг |
|-------|------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| №291 | Рис отварной с сахаром | 100 | 32,30 | 27,04 | 56,78 | 599,77 | 1,60 |
| №375 | Чай | 200 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28,0 | 6,0 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 3 | 13,8 | 57 | 0,01 |
| | Итого за день: | 330 | 34,3 | 30,04 | 84,58 | 684.77 | 7,61 |

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 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183,0 | 49,30 |
| №377 | Чай с лимоном | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,0 | 28,0 | 6,0 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 3 | 13,1 | 57 | 0,01 |
| | Итого за день: | 330 | 17,43 | 12,3 | 58,16 | 371 | 59,23 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон : осеннее – зимний

| № Рец | Наименование блюда | Масса Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. Ценность ккал | Витамин С, мг |
|-------|-----------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| №202 | Макарон отварной | 100 | 8,83 | 7,22 | 42,31 | 269,52 | 7,78 |
| №375 | Чай | 200 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28,0 | 6,0 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 3 | 13,8 | 57 | 0,01 |
| | Итого за день: | 330 | 28,59 | 23,42 | 88,05 | 615,89 | 63,91 |

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 | 6,0 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 3 | 13,8 | 57 | 0,01 |
| | Итого за день: | 330 | 10,24 | 10,32 | 47,13 | 281 | 30.27 |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

| № Рец | Наименование блюда | Масса Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. Ценность ккал | Витамин С, мг |
|----------|-----------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|----------------------------|------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| №212 | Макарон отварной | 100 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183,0 | 49,30 |
| №377 | Чай | 200 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28,0 | 6,0 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 3 | 13,8 | 57 | 0,01 |
| | Итого за день: | 330 | 14,3 | 11,48 | 58,66 | 349,15 | 66,63 |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

| № Рец | Наименование блюда | Масса Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. Ценность ккал | Витамин С, мг |
|----------|--|-----------------|----------------------|--------------|--------------|----------------------------|------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| N327 | Оладьи дрожжевые со сгущенным молоком/повидлом | 100/10 | 11,58 | 17,92 | 60,12 | 550,31 | 0,81 |
| N.379 | Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 2,0 | 22,40 | 116,0 | 0 |
| | Итого за день: | 310 | 12,98 | 19,92 | 82,52 | 666,31 | 0,81 |

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 | 3,02 | 13,13 | 91 | 24,2 |
| №375 | Чай | 200 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28,0 | 6,0 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 3 | 13,8 | 57 | 0,01 |
| | Итого за день: | 330 | 15,74 | 16,8 | 43,86 | 331,83 | 30,21 |
| | Итого за весь период: | 3630 | 215,94 | 204,48 | 735,99 | 5356,43 | 226,25 |