Утверждено приказом директора

МБОУ Сачковичской СОШ№43от 30.08.2024г

**10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для детей школьного возраста**

**МБОУ Сачковичской СОШ на осеннее - зимний сезон 2024-2025 год**

**начальное звено 1-4 класс**

**70,20р**

**День: понедельник**

**Неделя: первая**

**Сезон: осеннее - зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рец | Наименование блюда | Macca  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность 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:** | **680** | **36,45** | **38,24** | **103,24** | **758,94** | **23.06** |

**День: вторник**

**Неделя: первая**

**Сезон: осеннее- зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Macca  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  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 | Macca Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. Ценность  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:четвег Неделя:первая**

**Сезон: осеннее- зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Наименование блюда | Macca  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность | 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 | Macca Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. Ценность  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** | **19,51/22,19** | **18,75/17,75** | **68,18/64,63** | **477,65\451,65** | **28,1/24,46** |

**День: понедельник**

**Неделя: вторая**

**Сезон : осеннее- зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименование блюда | Macca 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 | Macca Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. Ценность  ккал | Витамин С, 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 | 210/104,38 | 0,12/9,78 |
| №312 | Картофельное пюре | 150 | 3.06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 18,17 |
| Ns377 | 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 | Macca  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 | | Macca Порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энерг. Ценность  ккал | | Витамин С, мг | |
| Б | | Ж | | У | |
| N327 | Оладьи дрожжевые со сгущенным  молоком/повидлом | 150/20 | | 15,46 | | 13,97 | | 64,55 | | 448 | | 0,73 | |
| №209 | Яйцо отварное | 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 | |
| №14 | Сыр (Российский) | | 10 | | 2,32 | | 2.95 | | О | | 36 | | 0,07 | |
|  | Хлеб ржаной | | 30 | | 1,8 | | 3 | | 13,8 | | 57 | | 0,01 | |
|  | **Итого за день:** | | **480** | | **26,58** | | **27,32** | | **103,25** | | **749,4** | | **0,8** | |

**День: пятница Неделя: вторая**

**Сезон: осеннее- зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Macca  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 |
| N•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*** | ***892,75/889,2*** | ***6726,31/6700,31*** | ***375,43/371,79*** |