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

5-11 класс

41 руб.

**День: понедельник**

**Неделя: первая**

**Сезон: осеннее - зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рец | Наименование блюда | Macca  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность ккал | Витамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| № 260 | Гречка отварная | 150 | 8,85 | 9,55 | 39,86 | 280,0 | 0 |
| N 260 | Гуляш мясной | 35/50 | 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:** | **495** | **32,87** | **31,24** | **88,42** | **629,6** | **7,29** |

**День: вторник**

**Неделя: первая**

**Сезон: осеннее- зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Macca  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Витамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №259 | Жаркое по- домашнему | 180 | 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:** | **440** | **33,03** | **13,27** | **74,15** | **524,4** | **8,98** |

**День: среда Неделя: первая**

**Сезон: осеннее- зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименование блюда | Macca Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. Ценность  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 |
| N 18 | Сыр (Российский) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 0,07 |
|  | **Итого за день:** | **440** | **23,6** | **21,44** | **98,61** | **715,6** | **122.8** |

**День:четвег Неделя:первая**

**Сезон: осеннее- зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Наименование блюда | Macca  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность | Витамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| N291 | Плов из птицы | 200 | 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:** | **460** | **29,68** | **25,05** | **88.41** | **642,65** | **7,26** |

**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 | 50/50  50 | 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 |
|  | **Итого за день:** | **510/460** | **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 | Macca Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. Ценность  ккал | Витамин С, мг |
| Б | Ж | У |
| №268 | Биточки мясные | 50 | 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:** | **460** | **24,03** | **18,88** | **84,6** | **548,95** | **46,11** |

**День: вторник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осеннее- зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименование блюда | Macca Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. Ценность  ккал | Витамин С, мг |
| Б | Ж | У |
| 268 | Котлета мясная/ленивые голубцы | 50/80 | 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 |
|  | 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:** | **530/560** | **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 |
| №290 | Курица тушёная | 40/40 | 8,96 | 7,29 | 2,81 | 112,5 | 0,27 |
| №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:** | **490** | **18,78** | **15,61** | **73,06** | **452,35** | **6,28** |

**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 | | 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 | Macca  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность ккал | Витамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №234 | Котлета рыбная | 60 | 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:** | **470** | **19,35** | **12,65** | **71,92** | **423,65** | **25** |
|  | ***Итого за весь период:*** |  |  |  |  |  |  |