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**

**5-11класс**

**75,79р**

**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 | 180 | 8,95 | 6,73 | 43,00 | 276,53 | 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:** | **710** | **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 |
| № 327 | 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 | 2,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 16 | 86,4 | 0 |
| N 18 | Сыр (Российский) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 0,07 |
| №209 | Яйцо отварное | 1 шт. 40г | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 |  |
|  | **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 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96 |  |
|  | **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 |
| №54 | Горох зелёный | 30 | 1,32 | 0,09 | 3,42 | 16,32 | 1,02 |
| №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 | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 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 |
| №68 | Кондитерское изделие (печенье) | 30 | 1.86 | 5,43 | 19,77 | 135 |  |
|  | **Итого за день:** | **640/590** | **35,47/25,98** | **25,23**  **/24,43** | **91,1** | **656,42** | **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 | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 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:** | **560** | **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 | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 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 |
| №67 | Кондитерское изделие (пряник) | 30 | 1,17 | 9,18 | 18,75 | 162,6 |  |
|  | **Итого за день:** | **610/580** | **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 | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 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:** | **770** | **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:** | | **500** | | **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 |
| №101 | Икра кабачковая | 30 | 0,3 | 1,6 | 3,01 | 32,1 | 0.02 |
| №234 | Котлета рыбная | 80 | 11,99 | 4,05 | 7,67 | 115,00 | 0,82 |
| №312 | Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 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:** | **650** | **20,95** | **20,1** | **94.55** | **587.65** | **79,83** |
|  | ***Итого за весь период:*** | ***5500/6030*** | ***288,02/290,7*** | ***269,31/268,31*** | ***892,75/889,2*** | ***6726,31/6700,31*** | ***375,43/371,79*** |