

Утверждаю
Директор
МБОУ Вышковской СОШ
С.А.Вереничкова

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Для детей школьного возраста
Злынковского района осеннее-зимний сезон 6 -11
класс (на сумму 35 рублей 00коп)
С 01 октября 2024 года

сезон: осенне-зимний

Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№171	Рис отварной	150	3,78	7,78	39,29	242,0	0
№234	Сосиска отварная	80	10,5	20,0	21,2	224,0	0
№375	Чай с сахаром	200	0,18	0	7,2	22,5	5,4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	10,8	68,97	0
	Итого за день:	490	18,51	28,41	90,49	627,61	5,4

сезон: осенне-зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№204	Макарон отвар с сыром	150/10	17,34	13,41	31,55	316,52	0,25
№375	Чай с сахаром	200	0,18	0	7,2	22,5	5,4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Итого за день:	390	19,89	13,71	50,72	409,16	5,65

сезон: осенне-зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№223	Запеканка творож со сгуц	100/10	18,56	12,0	21,6	186,4	0,5
№375	Чай с сахаром	200	0,18	0	7,2	22,5	5,4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Итого за день:	340	21,11	12,3	40,8	279,04	5,9

сезон: осенне-зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен.ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№45	Салат из белок . капусты	50	0,70	2,54	4,50	43,7	16,22
№171	Гречка отварная	150	8,85	9,55	39,86	280,0	0
№260	Гуляш мясной	30/30	23,8	19,52	5,74	203,0	1,54

№375	Чай с сахаром	200	0,18	0	7,2	22,5	5,4
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	10,8	68,97	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Итого за день:	520	37,58	32,24	80,1	688,31	23,16

Неделя: первая

день: пятница

сезон: осенне-зимний

№ реп	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№45	Винегрет овощной	50	0,67	3,01	3,84	45,8	6,62
№312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17
№234	Котлеты рыбные	60	10,49	3,54	6,71	10,62	0,72
№375	Чай с сахаром	200	0,18	0	7,2	22,5	5,4
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	10,8	68,97	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Итого за день:	520	18,45	12,05	61,0	355,28	30,91

Неделя: вторая

день: понедельник

сезон: осенне-зимний

№ Реп	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№202	Макароны отварной	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0
№234	Сосиска отварная	80	10,5	20,0	21,2	224,0	0
№375	Чай с сахаром	200	0,18	0	7,2	22,5	5,4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	10,8	68,97	0
	Итого за день:	490	20,25	25,15	77,65	554,06	5,4

Неделя: вторая

день: вторник

сезон: осенне-зимний

№ Реп	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№177	Каша молочная вязкая	150	3,65	6,52	28,79	189,0	0,6
№375	Чай с сахаром	200	0,18	0	7,2	22,5	5,4
	Хлебобулочные изделия (кондитерские)	1 шт	2,98	0,6	16,0	74,95	0
	Итого за день:	315	6,81	7,12	51,99	286,45	6,0

Неделя: вторая

день: среда

сезон: осенне-зимний

№ Реп	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№223	Запеканка творожная со сгущ	100/10	18,56	12,0	21,6	186,4	0,5
№375	Чай с сахаром	200	0,18	0	7,2	22,5	5,4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Итого за день:	340	21,11	12,3	40,8	279,04	5,9

Неделя: вторая

день: четверг

сезон: осенне-зимний

№ Реп	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		

						ккал	
№45	Салат из белок . капусты	50	0,70	2,54	4,50	43,7	16,22
№202	Макарон отварной	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0
№294	Котлета из птицы	60	11,88	17,04	9,65	240,0	0,59
№349	Компот из смеси с/ф	200	0,04	0	24,76	94,20	1,08
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	10,8	68,97	0
	Итого за день:	520	22,19	24,73	88,16	685,46	17,89

Неделя: вторая

день: пятница

сезон: осенне-зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№52	Салат из отварной свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75
№259	Жаркое по- домашнему	160/30	17,21	4,67	13,72	165,63	5,61
№375	Чай с сахаром	200	0,18	0	7,2	22,5	5,4
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	10,8	68,97	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Итого за день:	500	22,15	8,34	47,9	374,19	15,76
	Итого за весь период:		208,05	176,35	629,61	4538,6	
	Среднее знач.за пер		4,6	3,9	13,8		

Технолог:

Р.В.Федяева