

Утверждаю:
Директор МБОУ
МБОУ Вышковской СОШ
С.А. Вереничкова

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Для детей школьного возраста
Злынковского района осенне –зимний сезон 1-5 класс
(на сумму 65 рублей 50 коп)
С 01 октября 2024 года

Неделя: первая

день: понедельник

сезон: осенне-зимний

Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак :						
№12	Консервирован.кукуруза	30	1,15	2,47	3,21	39,72	3,72
№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
№389	сок	200	2	0	25,4	105,6	0,44
	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 :	520	21,48	30,88	111,9	750,43	4,16

Неделя: первая

день: вторник

сезон: осенне-зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак :						
№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
	Хлебобулочные изделия (кондитерские)	1 шт	2,98	0,6	16,0	74,95	0
	Итого :	360	20,5	14,01	54,75	413,97	5,65

Неделя: первая

день: среда

сезон: осенне-зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак :						
№223	Запеканка творож со сгущ	150/10	27,84	18,0	32,40	279,60	0,74
№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 :	390	30,39	18,3	51,6	372,24	6,14
--	----------------	------------	--------------	-------------	-------------	---------------	-------------

Неделя: первая

день: четверг

сезон: осенне-зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен.ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак :						
№45	Салат из белок . капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47
№171	Гречка отварная	150	8,85	9,55	39,86	280,0	0
№260	Гуляш мясной	70/50	23,8	19,52	5,74	203,0	1,54
№389	сок	200	2	0	25,4	105,6	0,44
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	10,8	68,97	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
№338	фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,0	10,0
	Итого :	690	39,95	33,15	109,01	827,15	31,45

Неделя: первая

день: пятница

сезон: осенне-зимний

№ рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак :						
№45	Винегрет овощной	60	0,81	3,70	4,61	54,96	7,95
№312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17
№234	Котлеты рыбные	80	11,99	4,05	7,67	115,0	0,82
№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 :	550	20,09	13,19	62,73	468,82	32,34

Неделя: вторая

день: понедельник

сезон: осенне-зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак :						
№12	Консервированная кукуруза	30	1,15	2,47	3,21	39,72	3,72
№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
№389	сок	200	2	0	25,4	105,6	0,44
	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 :	520	23,22	27,62	99,06	676,88	4,16

Неделя: вторая

день: вторник

сезон: осенне-зимний

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

	Завтрак :						
№177	Каша молочная вязкая	250	6,09	10,88	47,99	315,0	0,96
№382	Какао	200	3,52	3,372	25,79	145,2	1,3
	Хлебобулочные изделия (кондитерские)	1 шт	2,98	0,6	16,0	74,95	0
	Итого :	450	12,59	14,85	89,78	535,15	2,26

Неделя: вторая

день: среда

сезон: осенне-зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак :						
№223	Запеканка творож со сгуц	150/10	27,84	18,0	32,40	279,60	0,74
№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 :	390	30,39	18,3	51,6	372,24	6,14

Неделя: вторая

день: четверг

сезон: осенне-зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак :						
№45	Салат из белок . капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47
№202	Макарон отварной	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0
№294	Котлета из птицы	80	13,86	19,88	11,26	280,0	0,69
№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
№338	фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,0	10,0
	Итого :	650	22,98	31,74	113,32	854,75	31,24

Неделя: вторая

день: пятница

сезон: осенне-зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак :						
№53	Салат из свек с зел гор	60	1,0	2,51	4,91	46,26	5,88
№259	Жаркое по- домашнему	160/50	27,53	7,47	21,95	265,0	8,97
№389	сок	200	2	0	25,4	105,6	0,44
	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 :	630	34,83	11,55	85,36	609,15	38,88
	Итого за весь период:		253,34	225,44	855,28	6165,75	
	Среднее знач.за пер		4,2	3,6	13,9		

Технолог:

Р.В.Федяева

