



Утверждаю:
Директор МБОУ Роговской ООШ
Рожкова Р.И.

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Для детей школьного возраста
Злынковского района осенний сезон -2023г год 1-4 класс

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенний

Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№177	Каша молочная вязкая	250/5	7,61	13,6	59,98	393,75	1,2
№382	Какао	200	3,52	3,72	25,79	145,2	1,3
	Хлебобулочные изделия	100	3,45	0,8	19,52	120,5	0
№15	Сыр порц	15	3,48	4,42	0	54,0	0,105
	Итого за день:	570	18,06	22,54	105,29	713,45	2,605

День: вторник

Неделя: первая

Сезон : осенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№45	Салат из белокочанн. 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	0,06690
№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 за день:	550	26,65	19,36	94,0	678,64	6,27

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№223	Запеканка творож со сгуц	150/10	27,84	18,0	32,40	279,60	0,74
№382	Какао	200	3,52	3,72	25,79	145,2	1,3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Итого за день:	390	33,73	22,02	70,29	494,94	2,04

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: : осенний

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

№45	Салат из белокоча.капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47
№312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17
№229	Рыба туш с овощами	70/50	11,7	5,94	4,56	126	4,47
№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
№338	фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,0	10,0
	Итого за день:	690	20,24	14,82	70,22	524,3	57,51

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенний

№ рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№71	Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,6	5,52
№171	Гречка отварная	150	8,85	9,55	39,86	280,0	0
№260	Гуляш мясной	80/50	27,20	22,31	6,56	232,0	1,76
№349	Компот из смеси с/ф	200	0,04	0	24,76	94,20	1,08
	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:	570	40,47	32,55	95,12	751,91	8,36

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон : осенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№204	Макарон с масл и сыром	200/10	21,79	16,20	42,07	282,88	0,30
№209	Яйцо отварное	1 ши(40 г)	5,10	4,60	0,30	63,0	0
№382	Какао	200	3,52	3,72	25,79	145,2	1,3
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	10,8	68,97	0
	Хлебобулочные изделия	70	2,56	4,57	8,95	41,25	0
	Итого за день:	550	34,65	29,42	87,91	601.30	1.6

Неделя: вторая

Сезон: осенний

День: вторник

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№45	Салат из белок. капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47
№291	Плов из мяса птицы	150/70	25,38	21,25	44,61	471,25	1,26
№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 за день:	550	26.43	27,54	90,82	739,42	6,69

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№223	Запеканка творож со сгущ	150/10	27,84	18,0	32,40	279,60	0,74
№382	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	Итого за день:	390	33,73	22,02	69,89	464,94	2,04

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№71	Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,6	5,52
№202	Макароны отварной	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0
№294	Котлета из птицы	80	13,86	19,388	11,26	280,0	0,06
№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 за день:	620	24,2	25,49	96,21	735,36	16,66

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№45	Салат из белоко. капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47
№312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17
№268	Биточек мясной	80	12,44	9,24	12,56	183,0	0,08
№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:	550	20,58	17,72	68,42	534,3	43,12
	Итого за весь период:		278,74	233,48	848,17	6238,56	
	Среднее значен. за пер		4,5	3,7	13,6		

Технолог:

Р.В.Федяева