

Утверждаю :  
Директор школы  
Кожемякин Л. Г. \_\_\_\_\_

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для детей школьного возраста  
МБОУ Сачковичской СОШ на осеннее - зимний сезон 2023-2024 год  
5-11 класс  
41 руб.

День: понедельник  
Неделя: первая  
Сезон: осеннее - зимний

Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност ь ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№ 260	Гречка отварная	150	8,85	9,55	39,86	280,0	0
N 260	Гуляш мясной	50/50	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
	<b>Итого за день:</b>	<b>510</b>	<b>32,87</b>	<b>31,24</b>	<b>88,42</b>	<b>629,6</b>	<b>7,29</b>

День: вторник  
Неделя: первая  
Сезон: осеннее- зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност ь ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№259	Жаркое по- домашнему	200	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
	<b>Итого за день:</b>	<b>460</b>	<b>33,03</b>	<b>13,27</b>	<b>74,15</b>	<b>524,4</b>	<b>8,98</b>

День: среда  
Неделя: первая  
Сезон: осеннее- зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност ь 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
	<b>Итого за день:</b>	<b>440</b>	<b>23,6</b>	<b>21,44</b>	<b>98,61</b>	<b>715,6</b>	<b>122,8</b>

День: четверг  
Неделя: первая  
Сезон: осеннее- зимний

№ рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
N291	Плов из птицы	220	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
	<b>Итого за день:</b>	<b>480</b>	<b>29,68</b>	<b>25,05</b>	<b>88.41</b>	<b>642,65</b>	<b>7,26</b>

День: пятница  
Неделя: первая  
Сезон: осеннее- зимний

N. Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№229,227	Рыба тушеная с овощами/_рыба припущенная	80/50	11,35/	2,90/	3,80/	103/	3,92/0,28
		80	14,03	1,90	0,25	77	
№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
	<b>Итого за день:</b>	<b>540/490</b>	<b>18,71/21,39</b>	<b>11,5/12,4</b>	<b>68,05/64,5</b>	<b>411,65/385,65</b>	<b>28,1/24,46</b>

День: понедельник  
Неделя: вторая  
Сезон : осеннее- зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№268	Биточки мясные	80	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
	<b>Итого за день:</b>	<b>490</b>	<b>24,03</b>	<b>18,88</b>	<b>84,6</b>	<b>548,95</b>	<b>46,11</b>

День: вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: осеннее- зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
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	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
	<b>Итого за день:</b>	<b>550/560</b>	<b>21,46</b>	<b>28,74</b>	<b>81,96</b>	<b>640,99</b>	<b>46,83</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее- зимний

N Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	ж	v		
№290	Курица тушёная	80/80	17,92	14,58	5,62	225,0	0,54
№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
	<b>Итого за день:</b>	<b>570</b>	<b>27,74</b>	<b>22,9</b>	<b>75,87</b>	<b>564,85</b>	<b>6,55</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее- зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	ВитаминС, 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
	<b>Итого за день:</b>	<b>470</b>	<b>20,3</b>	<b>27,27</b>	<b>95,82</b>	<b>843,71</b>	<b>0,85</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее- зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№234	Котлета рыбная	80	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
	<b>Итого за день:</b>	<b>490</b>	<b>19,35</b>	<b>12,65</b>	<b>71,92</b>	<b>423,65</b>	<b>25</b>
	<i><b>Итого за весь период:</b></i>						