

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей школьного возраста

Злынковского района на зимний сезон 2020-2021 год начальное звено 1-4 класс

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №177 | Каша мол вязкая рисовая | 250 | 7.61 | 13,6 | 59,98 | 393,75 | 1,2 |
| №15 | Сыр порц | 15 | 3,48 | 4,42 | 0 | 54,0 | 0,105 |
| №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:** | **525** | **15,32** | **18,65** | **89,98** | **609,36** | **6,705** |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №45 | Салат из свежей капусты | 60 | 0,85 | 2,05 | 3,12 | 52,44 | 19,47 |
| №171 | Грека отварная | 150 | 8,85 | 9,55 | 28,86 | 280,0 | 0 |
| №260 | Гуляш | 70/50 | 23,8 | 19,52 | 5,74 | 203,0 | 1,54 |
| №349 | Компот из с/фруктов | 200 | 0,04 | 0 | 21,4 | 87,47 | 6,4 |
|  | 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:** | **590** | **37,59** | **31,75** | **81,92** | **762,05** | **21,02** |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| № 52 | Свекла припущенная | 60 | 0,86 | 3,65 | 4,03 | 56,34 | 5,7 |
| №202 | Макарон отварной | 150 | 7,36 | 6,02 | 27,97 | 224,60 | 6,4 |
| №294 | Котлета из птицы | 80 | 19,88 | 12,61 | 10,16 | 280,0 | 0,37 |
| №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** | **32,33** | **22,91** | **72,16** | **722,55** | **17,88** |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №223 | Запеканка творож со сгущ | 150/20 | 21,64 | 15,26 | 19,46 | 219,7 | 0,54 |
| №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 |
| №338 | Фрукты | 100 | 1,5 | 0,5 | 12,0 | 120,4 | 15,0 |
|  | **Итого за день:** | **500** | **25,69** | **16,06** | **50,66** | **324,38** | **20,94** |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| № 53 | Свекла припущен с зел гор | 60 | 1,0 | 2,51 | 4,91 | 46,26 | 5,88 |
| №312 | Картофельное пюре | 150 | 4,08 | 6,4 | 22,27 | 176,5 | 45,3 |
| №227 | Рыба припущенная | 80 | 22,45 | 7,6 | 0,66 | 106,2 | 0,61 |
| №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:** | **550** | **32,62** | **17,13** | **57.84** | **500,65** | **57,01** |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон : зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №210 | Омлет натуральный | 150 | 18,27 | 21,12 | 2,65 | 267,93 | 0,250 |
| №5 | Салат карт с зел гор | 60 | 1,64 | 4,23 | 5,73 | 0,067 | 5,01 |
| №379 | Кофейный напит | 200 | 1,4 | 2,0 | 12,4 | 116,0 | 0 |
|  | Булочка сдобная | 60 | 1,8 | 3,0 | 13,8 | 57,0 | 0 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,8 | 0,5 | 20,0 | 116,9 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **520** | **23,15** | **30,68** | **45,38** | **609,8** | **5,27** |

Неделя: вторая

Сезон: зимний

День: вторник

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| № 52 | Свекла припущенная | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 5,7 |
| №291 | Плов из птицы | 150/70 | 28,36 | 18,29 | 38,60 | 471,25 | 1,26 |
| №375 | Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0 | 7,2 | 22,5 | 5,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 10,8 | 68,97 | 0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,37 | 0,3 | 12,0 | 70,14 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **540** | **33,45** | **22,57** | **73,62** | **265,2** | **12,36** |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №45 | Салат из свежей капусты | 60 | 0,85 | 2,05 | 3,12 | 52,44 | 19,47 |
| №312 | Картофельное пюре | 150 | 4,08 | 6,4 | 22,27 | 176,5 | 45,3 |
| №294 | Котлета мясная ( пт) | 80 | 19,88 | 12,61 | 10,16 | 280,0 | 0,37 |
| №349 | Компот из с\ф | 200 | 0,04 | 0 | 21,4 | 87,47 | 6,4 |
|  | 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** | **28,9** | **21,69** | **79,75** | **735,52** | **71,54** |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №223 | Запеканка творож со сгущ | 150/20 | 21,64 | 15,26 | 19,46 | 219,7 | 0,54 |
| №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 |
| №338 | Фрукты | 100 | 1,5 | 0,5 | 12,0 | 120,4 | 15,0 |
|  | **Итого за день:** | **500** | **25,69** | **16,06** | **50,66** | **432,74** | **20,94** |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| № 204 | Макарон с маслом и сыром | 250/5/15 | 22,67 | 18,3 | 38,47 | 420,56 | 0,32 |
| №382 | Какао | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 1,3 |
|  | 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:** | **530** | **30,24** | **22,65** | **86,76** | **704,87** | **1,62** |
|  | **Итого за весь период:** |  | **283,98** | **217,07** | **683,11** | **5667,08** |  |
|  | **Среднее значение за пер** |  | **5,0** | **3,8** | **12,0** |  |  |

Технолог: Р.В. Федяева