



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Для детей школьного возраста
 Злынковского района осенний сезон -2023г год 1-4 класс
 (на сумму 66 рублей 00коп)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенний

Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№202	Макарон отварной	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0
№243	Сосиска отварная	80	10,5	20,0	21,2	224,0	0
№15	Сыр порц/ масло слив .порц	15/	3,48	4,42	0	54,0	0,105
		10	0,08	7,25	0,13	66	0
№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:	515	23,81	36,82	77,78	674,06	5,5

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 белок . 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
№294	Котлета из птицы	80	13,86	19,88	11,26	280,0	0,690
№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	23,89	33,86	85,97	722,15	20,6

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	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№45	Салат из белок .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	60	9,33	6,93	9,42	237,25	0,06
№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	624,3	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		
№52	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7
№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:	600	41,0	36,14	99,0	801,65	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		
№202	Макарон отварной	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0
№243	Сосиска отварная	80	10,5	20,0	21,2	224,0	0
№15	Сыр порц/	15/	3,48	4,42	0	54,0	0,105
	масло слив .порц	10	0,08	7,25	0,13	66	0
№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:	515	23,81	36,82	77,78	674,06	5,505

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
№259	Жаркое по- домашнему	160/50	27,53	7,47	21,95	265,0	24
№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:	540	28,58	13,76	68,16	533,17	29,43

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 сгуц	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		
№52	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7
№202	Макарон 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:	650	24,73	29,08	100,09	785,10	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	283,0	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	734,3	43,12
	Итого за весь период:		274,1	263,06	787,6	6508,67	
	Среднее значен. за пер		4,2	4,0	12,2		

Технолог:

Р.В.Федяева