



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Для детей школьного возраста
 Злынковского района осенний сезон - 2023г год 5-11 класс

День: понедельник

Неделя: первая

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
№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:	490	20,25	25,15	77,65	554,06	5,4

День: вторник

Неделя: первая

Сезон : осенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№45	Салат из белокочанн. 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	60	10,39	14,91	8,44	210,0	0,045
№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:	530	22,81	23,11	88,5	675,6	19,95

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№223	Запеканка творож со сгущ	100/10	18,56	12,0	29,6	186,40	0,49
№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:	290	24,45	16,02	67,39	401,74	1,79

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 белокоца.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
№15	Сыр порц	15	3,48	4,42	0	54,0	0,105
	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:	605	23,32	19,14	60,42	531,3	47,615

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	50/50	22,66	18,59	5,46	193,33	1,46
№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	36,46	32,42	97,90	762,98	8,06

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
№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:	490	20,25	25,15	77,65	554,06	5,4

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	160/30	17,1	4,67	13,72	365	15
№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:	510	28,82	22,03	92,14	904,13	20,99

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенний

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	Витамины
---	--------------------	-------	----------------------	--	--	--------	----------

Рец		Порции	Б	Ж	У	Ценность	С, мг
№223	Запеканка творож со сгуц	100/10	18,56	12,0	29,6	186,40	0,49
№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:	340	24,45	16,02	67,09	401,74	1,79

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	60	10,4	14,91	8,44	210,0	0,045
№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
	Итого за день:	530	20,87	23,71	87,47	665,51	6,64

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	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
№15	Сыр порц	15	3,48	4,42	0	54,0	0,105
	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:	545	20,65	19,83	65,28	742,55	43,205
	Итого за весь период:		242,33	227,0	781,49	6193,67	
	Среднее значен. за пер		4,0	3,8	13,0		

Технолог:

Р.В.Федяева