

Согласовано:  
 Начальник ТО Роспотребнадзора  
 в г. Новозыбкове Новозыбковском,  
 Злынковском, Климовском районах  
 И.Л. Дмитроиченко



Утверждаю:  
 Начальник Отдела образования  
 Администрации Злынковского района  
 А.В.Макаренко



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 Для детей школьного возраста

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

День: понедельник ( 50рублей 54 коп)  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенний

Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№177	Каша молочная вязкая	250	7,61	13,6	59,98	393,75	1,2
№15	Сыр порц	15	3,48	4,42	0	54,0	0,105
№1	Бутерброд с маслом	30/10	0	8,2	0,1	75,0	0
№375	Чай с сахаром	200	0,18	0	7,2	22,5	5,4
№338	фрукт	100	1,5	0,5	12,0	120,4	15
	<b>Итого за день:</b>	<b>605</b>	<b>12,77</b>	<b>26,72</b>	<b>79,28</b>	<b>665,65</b>	<b>21,7</b>

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№71	Овощи свежие натур (пор)	30	0,24	0,03	0,51	3	1,05
№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
	<b>Итого за день:</b>	<b>560</b>	<b>36,98</b>	<b>29,46</b>	<b>79,31</b>	<b>712,58</b>	<b>8,99</b>

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№5	Салат карт с зел гор	60	1,64	4,23	5,73	0,067	5,01
№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
№389	Сок фруктовый	200	0,9	0	18,18	75	3,6
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	10,8	68,97	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0

	<b>Итого за день:</b>	<b>550</b>	<b>33,83</b>	<b>23,49</b>	<b>84,84</b>	<b>718,77</b>	<b>15,38</b>
--	-----------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№71	Овощи свежие натур (пор)	30	0,24	0,03	0,51	3	1,05
№312	Картофельное пюре	150	4,08	6,4	22,27	176,5	45,3
№229	Рыба тушеная 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	фрукт	100	1,5	0,5	12,0	120,4	15
	<b>Итого за день:</b>	<b>660</b>	<b>21,75</b>	<b>13,5</b>	<b>96,34</b>	<b>587,51</b>	<b>71,22</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенний

№ рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№223	Запеканка творож со сгущ	150/20	21,64	15,26	12,46	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
	<b>Итого за день:</b>	<b>500</b>	<b>25,69</b>	<b>16,06</b>	<b>43,66</b>	<b>432,74</b>	<b>20,94</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№210	Омлет натуральный	150	28,27	21,12	2,65	267,93	0,250
№389	Сок фруктовый	200	0,9	0	18,18	75	3,6
	Булочка сдобная	100	2,5	4,2	19,7	75,0	0
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	20,0	116,9	0
	<b>Итого за день:</b>	<b>500</b>	<b>34,47</b>	<b>25,82</b>	<b>60,53</b>	<b>534,83</b>	<b>3,85</b>

Неделя: вторая

Сезон: весенний

День: вторник

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№12	Кукуруза консервирован	50	1,44	3,09	4,01	49,65	4,65
№304	Рис отварной	150	5,52	4,52	16,45	168,45	0