

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
	Итого за день:	605	12,77	26,72	79,28	665,65	21,7

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
	Итого за день:	560	36,98	29,46	79,31	712,58	8,99

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

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

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
	Итого за день:	660	21,75	13,5	96,34	587,51	71,22

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
	Итого за день:	500	25,69	16,06	43,66	432,74	20,94

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
	Итого за день:	500	34,47	25,82	60,53	534,83	3,85

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

№278	Тефтели мясные с соусом	80/50	23,46	14,75	17,0	245,85	1,29
№349	Компот из смеси с/ф	200	0,04	0	24,76	94,20	1,08
	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	10,8	68,97	0
	Хлеб ржаной	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:	690	36,01	23,49	97,02	817,66	22,02

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весений

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин 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
№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
№338	Фрукты	100	1,5	0,5	12,0	120,4	15,0
	Итого за день:	620	29,93	20,17	74,94	741,51	67,12

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весений

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№ 204	Макарон с маслом и сыром	250/5/15	22,67	18,3	28,47	320,56	0,32
№382	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,30
	Булочка сдобная	70	1,8	3,0	13,8	57,0	0
№338	Фрукты	100	1,5	0,5	12,0	120,4	15,0
	Итого за день:	640	29,49	25,52	89,76	743,16	16,62

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весений

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин 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

	Итого за весь период:		286,61	220,29	756,34	6387,15	
	Среднее значение за пер		4,4	3,4	12,0		

Технолог:



Р.В. Федьева