«Утверждаю»
Директор школы:
Таки МБОУ
/Данилова Н.Н./

## ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ Для детей школьного возраста Злынковского района осенний сезон -2023г год 1-4 класс

День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенний

	Наименование блюда	Macca	Пищевь	Пищевые вещества (г)			Вимамин
Рец		Порции	Б	Б Ж У		Ценность	С, мг
						ккал	
Nº177	Каша молочная вязкая	250/5	7,61	13,6	59,98	393,75	1,2
Nº382	Чай	200	3,52	3,72	25,79	145,2	1,3
	Хлебобулочные изделия	100	3,45	0,8	19,52	120,5	0
Nº15	Сыр порц	15	3,48	4,42	0	54,0	0,105
	Итого за день:	570	18,06	22,54	105,29	713,45	2,605

День: вторник Неделя: первая Сезон: осенний

Nº	Наименование блюда	Macca	Пищевь	іе веществ	за (г)	Энерг.	Вимамин
Рец		Порции	Б	Ж	У	Ценность	С, мг
						ккал	
Nº45	Салат из белокочанн. капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47
Nº202	Макарон отварной	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0
Nº294	Котлета из птицы	80	13,86	19,88	11,26	280,0	0,06690
Nº389	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	26,65	19,36	94,0	678,64	6,27

День: среда Неделя: первая Сезон: осенний

Nº	Наименование блюда	Macca	Пищевь	ые вещест	ъа (г)	Энерг.	Вимамин
Рец			Б	ж	У	Ценность	С, мг
						ккал	
Nº223	Запеканка творож со сгущ	150/10	27,84	18,0	32,40	279,60	0,74
Nº382	Чай	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

Nº	Наименование блюда	Macca	Пищевь	ые вещест	гва (г)	Энерг.	Вимамин
Рец		Порции	Б	Ж	У	Цен.ккал	С, мг
Nº45	Салат из белокоча.капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47
Nº312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17
Nº268	Биточек мясной	80	12,44	9,24	12,56	183,0	0,08
Nº375	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
Nº338	фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,0	10,0
	Итого за день:	650	20,24	14,82	70,22	524,3	57,51

День: пятница Неделя: первая Сезон: осенний

Nº	Наименование блюда	Macca	Пищевь	не вещесті	за (г)	Энерг.	Вимамин
рец		Порции	Б	Ж	У	Ценность	С, мг
						ккал	
Nº71	Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,6	5,52
Nº171	Гречка отварная	150	8,85	9,55	39,86	280,0	0
Nº260	Гуляш мясной	80/50	27,20	22,31	6,56	232,0	1,76
Nº349	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	40,47	32,55	95,12	751,91	8,36

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осенний

Nº	Наименование блюда	Macca	Пищеві	ые вещес	тва (г)	Энерг.	Вимамин
Рец		Порции	Б	Ж	У	Ценность	С, мг
						ккал	
Nº204	Макарон с масл и сыром	200/10	21,79	16,20	42,07	282,88	0,30
Nº209	Яйцо отварное	1 ши(40 г)	5,10	4,60	0,30	63,0	0
Nº382	Чай	200	3,52	3,72	25,79	145,2	1,3
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	10,8	68,97	0
	Хлебобулочные изделия	70	2,56	4,57	8,95	41,25	0
	Итого за день:	550	34,65	29.42	87.91	601.30	1.6

Неделя: вторая Сезон: осенний День: вторник

Nº	Наименование блюда	Macca	Пищевые вещества (г)			Энерг.	Вимамин
Рец		Порции	Б	Ж	У	Ценность	С, мг
						ккал	
Nº45	Салат из белок. капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47
Nº291	Плов из мяса птицы	150/70	25,38	21,25	44,61	471,25	1,26
Nº389	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:	550	26.43	27,54	90,82	739,42	6,69

День: среда Неделя: вторая Сезон: осенний

Nº	Наименование блюда	Macca	Пищевь	Пищевые вещества (г)			Вимамин
Рец		Порции	Б	Б Ж У		Ценность	С, мг
Nº223	Запеканка творож со сгущ	150/10	27,84	18,0	32,40	279,60	0,74
Nº382	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

Nº	Наименование блюда	Macca	Пищеві	ые вещест	гва (г)	Энерг.	Вимамин
Рец		Порции	Б	Ж	У	Ценность	С, мг
						ккал	
Nº71	Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,6	5,52
Nº202	Макарон отварной	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0
Nº294	Котлета из птицы	80	13,86	19,388	11,26	280,0	0,06
Nº349	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
Nº338	фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,0	10,0
	Итого за день:	620	24,2	25,49	96,21	735,36	16,66

День: пятница Неделя: вторая Сезон: осенний

Nº	Наименование блюда	Macca	Пищевы	е веществ	а (г)	Энерг.	Вимамин
Рец		Порции	Б	Ж	У	Ценность	С, мг
						ккал	
Nº45	Салат из белоко. капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47
Nº312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17
Nº268	Биточек мясной	80	12,44	9,24	12,56	183,0	0,08
Nº375	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	534,3	43,12
	Итого за весь период:		278,74	233,48	848,17	6238,56	
	Среднее значен. за пер		4,5	3,7	13,6		

Технолог: Р.В.Федяева