

Утверждаю:  
Директор школы



Белас С.Г.

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для детей школьного возраста  
МБОУ Чуровичской СОШ на осеннее - зимний сезон 2023-2024 год  
начальное звено 1-4 класс  
на 70 руб. 24 коп.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний

Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№171	Гречка отварная	150	8,85	9,55	39,86	280,0	0
№248	Котлета мясная	80	13,46	14,75	17,0	254,85	1,29
№ 14	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66	0
№15	Сыр (Российский)	10	2,32	2,95	0	36	0,07
№338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	10,0
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	86,4	0
№375	Чай	200	0,20	0	14,0	28,0	6,0
	<b>Итого за день:</b>	<b>610</b>	<b>30,13</b>	<b>38,70</b>	<b>110,59</b>	<b>855,25</b>	<b>17,37</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее- зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№210	Омлет натуральный	150	14,27	22,16	2,65	267,93	0,25
№10	Зеленый горошек отварной консервированный	25	0,74	1,29	1,56	20,9	2,75
379	Кофейный напиток	200	1,40	2,0	22,40	116,0	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
№14	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66	0
№338	Фрукты	100	0,80	0,20	22,50	98	38,0
	<b>Итого за день:</b>	<b>545</b>	<b>22,11</b>	<b>36,70</b>	<b>79,04</b>	<b>712,23</b>	<b>41,01</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее- зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№229	Рыба тушеная с овощами	80/50	11,35	2,90	3,80	103	3,92
№312	Картофельное пюре	150	4,08	6,40	27,26	183,0	49,30
№375	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	14,0	28,0	6,0
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
№14	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66	0
№15	Сыр (Российский)	10	2,32	2,95	0	36	0,07
	<b>Итого за день:</b>	<b>550</b>	<b>20,53</b>	<b>20,35</b>	<b>74,99</b>	<b>523,4</b>	<b>59,23</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее- зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/5	30,93	22,89	36,00	310,66	0,82
№382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0
	Сдобная булка	30	1,8	0,8	16,0	86,4	0,0
№14	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66	0,0
	<b>Итого за день:</b>	<b>390</b>	<b>37,05</b>	<b>34,66</b>	<b>77,62</b>	<b>608,26</b>	<b>122,82</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее- зимний

№ рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№291	Плов из птицы	150/70	25,38	21,25	44,61	471,25	1,26
№375	Чай	200	0,20	0	14,0	28,0	6,0
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
№14	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66	0
№15	Сыр (Российский)	10	2,32	2,95	0	36	0,07
№338	Фрукты	100	0,8	0,20	22,50	98	38,0
	<b>Итого за день:</b>	<b>590</b>	<b>31,28</b>	<b>32,5</b>	<b>111,04</b>	<b>806,65</b>	<b>45,27</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон : осеннее- зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№268	Биточки мясные	80	14,21	10,56	14,35	209,10	40,10
№202	Макарон отварной	150	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48
№15	Сыр (Российский)	10	2,32	2,95	0	36	0,07
№379	Чай с лимоном	200	0,20	0	14,0	28,0	6,0
	Хлеб пшеничный	30	1,8	3	13,8	57	0,01
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
№14	Масло сливочное	10	0,80	7,25	0,13	66	0
	<b>Итого за день:</b>	<b>510</b>	<b>28,99</b>	<b>30,58</b>	<b>93,54</b>	<b>707,10</b>	<b>52,66</b>

Неделя: вторая

Сезон: осеннее- зимний

День: вторник

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№229	Рыба тушеная с овощами	80/50	11,35	2,90	3,80	103	3,92
№312	Картофельное пюре	150	4,08	6,40	27,26	183,0	49,30
№379	Чай с лимоном	200	0,20	0	14,0	28,0	6,0
№14	Масло сливочное	10	0,80	7,25	0,13	66	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
	<b>Итого за день:</b>	<b>500</b>	<b>22,7</b>	<b>17,97</b>	<b>71,44</b>	<b>480,40</b>	<b>55,76</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее- зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№260	Гуляш мясной	70/50	23,80	19,52	5,74	203,0	1,54
№171	Гречка отварная	150	8,85	9,55	39,86	280,0	0
№375	Чай	200	0,20	0	14,0	28,0	6,0
№15	Сыр (Российский)	10	2,32	2,95	0	36	0,07
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
№338	Фрукты	100	1,5	0,5	21,0	96	10,0
	<b>Итого за день:</b>	<b>640</b>	<b>40,77</b>	<b>36,32</b>	<b>110,4</b>	<b>786,40</b>	<b>17,62</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее- зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№	Пудинг творожный с изюмом и сгущенным молоком	150/5	30,93	22,89	36,00	310,66	0,82
№379	Кофейный напиток	200	1,40	2,0	22,40	116,0	0
	Булка сдобная	30	2,3	0,8	16	86,4	0
№14	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66	0
	<b>Итого за день:</b>	<b>390</b>	<b>37,05</b>	<b>34,66</b>	<b>77,62</b>	<b>608,26</b>	<b>122,82</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее- зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№291	Бефстроганов	80	25,38	21,25	44,61	471,25	1,26
№375	Чай с лимоном	200	0,20	0	14,0	28,0	6,0
№14	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66	0
№15	Сыр (Российский)	10	2,32	2,95	0	36	0,07
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
№338	Фрукты	100	0,80	0,20	22,50	98	38,0
	<b>Итого за день:</b>	<b>520</b>	<b>31,28</b>	<b>31,75</b>	<b>97,24</b>	<b>806,65</b>	<b>45,27</b>
	<b>Итого за весь период:</b>	<b>5430</b>	<b>291,06</b>	<b>319,03</b>	<b>932,61</b>	<b>7135,39</b>	<b>456,57</b>