

Утверждаю:
Директор школы



Белас С.Г.

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей школьного возраста
МБОУ Чуровичской СОШ
на осеннее - зимний сезон 2023- 2024 год 5-11класс
на 45 рублей

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	180	10,62	11,46	47,83	336,0	0
№248	Котлеты мясные	100	16,82	18,44	21,25	318,56	1,61
	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
	Итого за день:	540	31,74	33,70	112,88	825,96	7,62

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	160	15,22	23,64	2,83	285,79	0,27
№10	Зеленый горошек отварной консервированный	25	0,74	1,29	1,56	20,9	2,75
375	Чай	200	0,20	0	14,0	28,0	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
	Итого за день:	445	20,26	28,73	48,19	478,09	9,03

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	100/50	13,1	3,35	4,38	118,85	4,52
№312	Картофельное пюре	150	4,90	7,68	32,71	219,60	59,16

№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
	Итого за день:	560	22,30	14,83	80,89	509,85	69,69

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	200/15	40,60	30,04	47,25	407,74	1,76
№37	Чай	200	0,20	0	14,0	28,0	6,0
	Итого за день:	410	40,80	30,04	61,25	435,74	7,76

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	180/70	32,30	27,04	56,78	599,77	1,60
№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
	Итого за день:	470,70	36,6	30,84	100,58	771,17	7,61

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	100	17,76	13,2	17,94	261,37	50,12
№202	Макарон отварной	180	8,83	7,22	42,31	269,52	7,78
№37	Чай	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
	Итого за день:	540	30,89	24,22	104,05	702,29	63,91

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	100/50	13,1	3,35	4,38	118,85	4,52
№312	Картофельное пюре	180	4,9	7,68	32,71	219,60	59,16

№379	Чай с лимоном	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
	Итого за день:	540	26,96	12,13	76,82	466,0	65,73

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	100/50	29,75	24,4	7,17	253,75	1,92
№171	Гречка отварная	180	10,62	11,46	47,86	336,0	0
№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
	Итого за день:	590	44,67	39,66	98,8	761,15	7,93

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	200/15	25,52	17,78	27,64	383,5	0,78
№37	Чай	200	0,20	0	14,0	28,0	6,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
	Итого за день:	445	28,22	19,33	58,52	509,0	6,78

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	100	32,30	27,04	56,78	599,77	1,60
№375	Чай с лимоном	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
	Итого за день:	540	23,88	33,31	92,93	713,04	6,01
	Итого за весь период:	5080,70	306,33	266,79	834,91	6172,29	252,07

