**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Для детей школьного возраста**

**Злынковского района осенний сезон 1-4 класс**

**( на сумму рублей 00коп)**

**С 01 сентября 2024 года**

**Неделя: первая день: понедельник сезон: осенний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №45 | Салат из белок . капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |
| №202 | Макарон отварной | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0 |
| №243 | Сосиска отварная | 80 | 10,5 | 20,0 | 21,2 | 224,0 | 0 |
| №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 |
|  | **Итого за день:** | **550** | **21,1** | **28,2** | **83,06** | **606,50** | **24,87** |
|  |

**Неделя: первая день: вторник сезон: осенний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №52 | Салат из отв свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 5,70 |
| №171 | Гречка отварная | 150 | 8,85 | 9,55 | 39,86 | 280,0 | 0 |
| №260 | Гуляш мясной | 80/50 | 27,20 | 22,31 | 6,56 | 232,0 | 1,76 |
| №349 | 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:** | **600** | **41,0** | **36,14** | **99,0** | **801,65** | **8,54** |

**Неделя: первая день: среда сезон: осенний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №223 | Запеканка творож со сгущ | 150/10 | 27,84 | 18,0 | 32,40 | 279,60 | 0,74 |
| №382 | Какао | 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** |

**Неделя: первая день: четверг сезон: осенний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Цен.ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №45 | Салат из свеж капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |
| №202 | Макарон отварной | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0 |
| №268 | Биточек мясной | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 283,0 | 0,08 |
| №349 | Компот из с/фруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 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 |
|  |  | **550** | **22,9** | **17,44** | **91,98** | **737,2** | **20,63** |

**Неделя: первая день: пятница сезон: осенний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №71 | Овощи свежие | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 5,25 |
| №312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 18,17 |
| №234 | Котлеты рыбные | 80 | 11,99 | 4,05 | 7,67 | 115,0 | 0,82 |
| №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 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,0 | 10,0 |
|  | **Итого за день:** | **620** | **20,01** | **9,94** | **69,06** | **467,46** | **39,64** |

**Неделя: вторая день: понедельник сезон: осенний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | | Масса  Порции | | | Пищевые вещества (г) | | | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | | Ж | | У |
| №177 | | Каша молочная вязкая | | 250 | 6,09 | | 10,88 | | 47,99 | | 315 | 0,96 |
| №382 | | Какао | | 200 | 3,52 | | 3,72 | | 25,79 | | 145,2 | 1,3 |
| №15 | | Сыр порц | | 15 | 3,48 | | 4,42 | | 0 | | 54,0 | 0,105 |
|  | | булочка | | 1 шт(60) | 2,98 | | 0,6 | | 16,0 | | 74,95 | 0 |
|  | | **Итого за день:** | | **325** | **16,07** | | **19,62** | | **89,78** | | **589,15** | **2,36** |

**Неделя: вторая день: вторник сезон осенний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №45 | Салат из белок . капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |
| №202 | Макарон отварной | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0 |
| №294 | Котлета из птицы | 80 | 13,86 | 19,88 | 11,26 | 280,0 | 0,690 |
| №389 | 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** | **26,28** | **28,08** | **91,32** | **745,6** | **20,6** |

**Неделя: вторая день: среда сезон: осенний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №223 | Запеканка творож со сгущ | 150/10 | 27,84 | 18,0 | 32,40 | 279,60 | 0,74 |
| №382 | 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** |

**Неделя: вторая день: четверг сезон: осенний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №45 | Салат из белок . капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |
| №171 | Рис отварной | 150 | 3,78 | 7,78 | 39,29 | 242,0 | 0 |
| №268 | Биточек мясной | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 283,0 | 0,08 |
| №349 | 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 |
|  | **Итого за день:** | **550** | **21,16** | **20,7** | **104,82** | **810,75** | **20,63** |

**Неделя: вторая день: пятница сезон: осенний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №71 | Овощи свежие | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 5,25 |
| №202 | Макарон отварной | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0 |
| №243 | Сосиска отварная | 80 | 10,5 | 20,0 | 21,2 | 224,0 | 0 |
| №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 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,0 | 10,0 |
|  | **Итого за день:** | **620** | **20,98** | **25,61** | **76,59** | **607,66** | **20,65** |
|  | **Итого за весь период:** |  | **256,3** | **233,44** | **860,13** | **6265,88** |  |
|  | **Среднее знач.за пер** |  | **4,1** | **3,7** | **13,7** |  |  |