**Утверждаю:**

 **Директор МБОУ**

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Для детей школьного возраста**

**Злынковского района зимний сезон 5-11 класс**

**( на сумму 60 рублей 00коп)**

 **С января 2025 года**

**Неделя: первая день: понедельник сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энерг.Ценностьккал | ВимаминС, мг |
| Б | Ж | У |
| №392 | Пельмени отвар с масл | 200/3 | 19,2 | 19,29 | 36,05 | 397 | 0,39 |
| №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 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 10,8 | 68,97 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **463** | **23,43** | **19,92** | **66,05** | **558,61** | **5,79** |
|  |

**Неделя: первая день: вторник сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энерг.Ценностьккал | ВимаминС, мг |
| Б | Ж | У |
| №45 | Салат из белок . капусты | 50 | 0,70 | 2,54 | 4,50 | 43,7 | 16,22 |
| №304 | Рис отварной  | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0 |
| №268 | Котлета мясная  | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 0,15 |
| №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:** | **560** | **25,86** | **19,24** | **94,21** | **674,21** | **17,45** |

**Неделя: первая день: среда сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | Энерг.Ценностьккал | ВимаминС, мг |
| Б | Ж | У |
| №223 | Запеканка из твор со сгу | 100/10 | 18,56 | 12,0 | 21,6 | 186,4 | 0,5 |
| №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:** | **340** | **24,45** | **16,02** | **59,09** | **401,74** | **1,8** |

**Неделя: первая день: четверг сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энерг.Цен.ккал | ВимаминС, мг |
| Б | Ж | У |
| №45 | Винегрет овощной | 50 | 0,67 | 3,01 | 3,84 | 45,8 | 6,62 |
| №312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 18,17 |
| №234 | Котлеты рыбные | 80 | 10,49 | 3,54 | 6,71 | 10,62 | 0,72 |
| №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 | 120 | 0,4 | 0,4 | 9,38 | 47,0 | 10,0 |
|  | **Итого за день:** | **667** | **18,39** | **12,0** | **69,0** | **394,78** | **28,34** |

**Неделя: первая день: пятница сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энерг.Ценностьккал | ВимаминС, мг |
| Б | Ж | У |
| №45 | Салат из белок . капусты | 50 | 0,70 | 2,54 | 4,50 | 43,7 | 16,22 |
| №202 | Макарон отварной | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0 |
| №268 | Котлета мясная  | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 0,15 |
| №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:** | **560** | **25,86** | **19,24** | **94,21** | **445,46** | **17,45** |

**Неделя: вторая день: понедельник сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энерг.Ценностьккал | ВимаминС, мг |
| Б | Ж | У |
| №202 | Макарон отварной | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0 |
| №234 | 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:** | **490** | **20,25** | **25,15** | **77,65** | **554,06** | **5,4** |

**Неделя: вторая день: вторник сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энерг.Ценностьккал | ВимаминС, мг |
| Б | Ж | У |
| №52 | Салат из отвар.свеклы | 50 | 0,71 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | 4,75 |
| №259 | Жаркое по домашнему | 160/50 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265,0 | 8,97 |
| №389 | сок | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 62,4 | 0,25 |
|  | 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:** | **520** | **32,89** | **11,34** | **79,33** | **513,46** | **13,97** |

**Неделя: вторая день: среда сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энерг.Ценность | ВимаминС, мг |
| Б | Ж | У |
| №52 | Салат из отвар.свеклы | 50 | 0,71 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | 4,75 |
| №171 | Гречка отварная | 150 | 8,85 | 9,55 | 39,86 | 280,0 | 0 |
| №260 | Гуляш мясной | 70/30 | 23,8 | 19,52 | 5,74 | 203,0 | 1,54 |
| №377 | Чай с сах и лимоном  | 200/7 | 0,12 | 0,02 | 15,2 | 62 | 2,83 |
|  | 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:** | **567** | **37,53** | **32,76** | **87,78** | **731,06** | **9,12** |

**Неделя: вторая день: четверг сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энерг.Ценностьккал | ВимаминС, мг |
| Б | Ж | У |
| №173 | Каша молочная вязкая | 200 | 6,0 | 10,85 | 42,95 | 294 | 0,06 |
| №210 | Омлет | 63 | 5,7 | 8,82 | 1,05 | 107,16 | 0,09 |
| №5 | Сыр порц | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 0,07 |
| №377 | Чай с сах и лимоном  | 200/7 | 0,12 | 0,02 | 15,2 | 62 | 2,83 |
|  | 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:** | **540** | **18,19** | **23,27** | **82,0** | **638,27** | **3,05** |

**Неделя: вторая день: пятница сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энерг.Ценностьккал | ВимаминС, мг |
| Б | Ж | У |
| №45 | Винегрет овощной | 50 | 0,67 | 3,01 | 3,84 | 45,8 | 6,62 |
| №312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 18,17 |
| №234 | Котлеты рыбные | 80 | 10,49 | 3,54 | 6,71 | 10,62 | 0,72 |
| №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:** | **540** | **18,45** | **11,98** | **61,0** | **355,28** | **30,91** |
|  | **Итого за весь период:** |  | **242,85** | **194,54** | **799,68** | **5523,0** |  |
|  | **Среднее знач.за пер** |  | **4,4** | **3,5** | **14,5** |  |  |

 Технолог: Р.В.Федяева

 **Утверждаю:**

 **Директор МБОУ**

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Для детей школьного возраста**

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

**( на сумму 64 рублей 90 коп)**

**С января 2025 года**

**Неделя: первая день: понедельник сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энерг.Ценностьккал | ВимаминС, мг |
| Б | Ж | У |
| №392 | Пельмени отвар с масл | 200/3 | 19,2 | 19,29 | 36,05 | 397 | 0,39 |
| №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 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 10,8 | 68,97 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **463** | **23,43** | **19,92** | **66,05** | **558,61** | **5,79** |
|  |

**Неделя: первая день: вторник сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энерг.Ценностьккал | ВимаминС, мг |
| Б | Ж | У |
| №45 | Салат из белок . капусты | 50 | 0,70 | 2,54 | 4,50 | 43,7 | 16,22 |
| №304 | Рис отварной  | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0 |
| №268 | Котлета мясная  | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 0,15 |
| №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:** | **560** | **25,86** | **19,24** | **94,21** | **674,21** | **17,45** |

**Неделя: первая день: среда сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | Энерг.Ценностьккал | ВимаминС, мг |
| Б | Ж | У |
| №223 | Запеканка из твор.со сгущ | 150/10 | 27,84 | 18,0 | 32,4 | 279,6 | 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** | **30,39** | **18,3** | **51,6** | **372,24** | **6,14** |

**Неделя: первая день: четверг сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энерг.Цен.ккал | ВимаминС, мг |
| Б | Ж | У |
| №45 | Винегрет овощной | 50 | 0,67 | 3,01 | 3,84 | 45,8 | 6,62 |
| №312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 18,17 |
| №234 | Котлеты рыбные | 80 | 10,49 | 3,54 | 6,71 | 10,62 | 0,72 |
| №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 | 120 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 10,0 |
|  | **Итого за день:** | **667** | **18,39** | **12,0** | **69,0** | **394,78** | **28,34** |

**Неделя: первая день: пятница сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энерг.Ценностьккал | ВимаминС, мг |
| Б | Ж | У |
| №45 | Салат из белок . капусты | 50 | 0,70 | 2,54 | 4,50 | 43,7 | 16,22 |
| №202 | Макарон отварной | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0 |
| №268 | Котлета мясная  | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 0,15 |
| №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:** | **560** | **25,86** | **19,24** | **94,21** | **445,46** | **17,45** |

**Неделя: вторая день: понедельник сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энерг.Ценностьккал | ВимаминС, мг |
| Б | Ж | У |
| №202 | Макарон отварной | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0 |
| №234 | 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:** | **490** | **20,25** | **25,15** | **77,65** | **554,06** | **5,4** |

**Неделя: вторая день: вторник сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энерг.Ценностьккал | ВимаминС, мг |
| Б | Ж | У |
| №52 | Салат из отвар.свеклы | 50 | 0,71 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | 4,75 |
| №259 | Жаркое по домашнему | 160/50 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265,0 | 8,97 |
| №389 | сок | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 62,4 | 0,25 |
|  | 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:** | **520** | **32,89** | **11,34** | **79,33** | **513,46** | **13,97** |

**Неделя: вторая день: среда сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энерг.Ценность | ВимаминС, мг |
| Б | Ж | У |
| №52 | Салат из отвар.свеклы | 50 | 0,71 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | 4,75 |
| №171 | Гречка отварная | 150 | 8,85 | 9,55 | 39,86 | 280,0 | 0 |
| №260 | Гуляш мясной | 70/30 | 23,8 | 19,52 | 5,74 | 203,0 | 1,54 |
| №377 | Чай с сах и лимоном  | 200/7 | 0,12 | 0,02 | 15,2 | 62 | 2,83 |
|  | 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:** | **567** | **37,53** | **32,76** | **87,78** | **731,06** | **9,12** |

**Неделя: вторая день: четверг сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энерг.Ценностьккал | ВимаминС, мг |
| Б | Ж | У |
| №173 | Каша молочная вязкая | 200 | 6,0 | 10,85 | 42,95 | 294 | 0,06 |
| №210 | Омлет | 63 | 5,7 | 8,82 | 1,05 | 107,16 | 0,09 |
| №5 | Сыр порц | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 0,07 |
| №377 | Чай с сах и лимоном  | 200/7 | 0,12 | 0,02 | 15,2 | 62 | 2,83 |
|  | 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:** | **540** | **18,19** | **23,27** | **82,0** | **638,27** | **3,05** |

**Неделя: вторая день: пятница сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энерг.Ценностьккал | ВимаминС, мг |
| Б | Ж | У |
| №45 | Винегрет овощной | 50 | 0,67 | 3,01 | 3,84 | 45,8 | 6,62 |
| №312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 18,17 |
| №234 | Котлеты рыбные | 80 | 10,49 | 3,54 | 6,71 | 10,62 | 0,72 |
| №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:** | **540** | **18,45** | **11,98** | **61,0** | **355,28** | **30,91** |
|  | **Итого за весь период:** |  | **242,85** | **194,54** | **799,68** | **5523,0** |  |
|  | **Среднее знач.за пер** |  | **4,4** | **3,5** | **14,5** |  |  |

Технолог: Р.В.Федяева

 **Утверждаю:**

 **Директор МБОУ**

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Для детей школьного возраста из многодетных семей**

**Злынковского района зимний сезон 5-11 класс**

**С января 2025 года ( 84,90 )**

**Неделя: первая день: понедельник сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энерг.Ценностьккал | ВимаминС, мг |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак :** |  |  |  |  |  |  |
| №392 | Пельмени отвар с масл | 200/3 | 19,2 | 19,29 | 36,05 | 397 | 0,39 |
| №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 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 10,8 | 68,97 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **463** | **23,43** | **19,92** | **66,05** | **558,61** | **5,79** |
|  | **Обед :** |  |  |  |  |  |  |
| №121 | Суп молочный с круп | 250 | 7,25 | 6,85 | 23,21 | 183,5 | 1,14 |
| №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:** | **510** | **11,48** | **7,48** | **53,21** | **345,11** | **6,54** |
|  | **Итого за день:** | **973** | **34,91** | **27,4** | **119,26** | **903,72** | **12,33** |
|  |

**Неделя: первая день: вторник сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энерг.Ценностьккал | ВимаминС, мг |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак :** |  |  |  |  |  |  |
| №45 | Салат из белок . капусты | 50 | 0,70 | 2,54 | 4,50 | 43,7 | 16,22 |
| №304 | Рис отварной  | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0 |
| №268 | Котлета мясная  | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 0,15 |
| №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:** | **560** | **25,86** | **19,24** | **94,21** | **674,21** | **17,45** |
|  | **Обед :** |  |  |  |  |  |  |
| №103 | Суп картоф . с макар | 250/20 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 8,25 |
| №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 :** | **530** | **6,92** | **3,47** | **47,14** | **266,36** | **13,65** |
|  | **Итого за день:** | **1090** | **32,78** | **22,71** | **141,35** | **940,57** | **31,10** |

**Неделя: первая день: среда сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | Энерг.Ценностьккал | ВимаминС, мг |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак :** |  |  |  |  |  |  |
| №223 | Запеканка творож со сгущ  | 150/10 | 27,84 | 18,0 | 32,4 | 279,6 | 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** | **30,39** | **18,3** | **51,6** | **372,24** | **6,14** |
|  | **Обед :** |  |  |  |  |  |  |
| №82 | Борщ с кап и картоф | 250/20 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 | 10,29 |
| №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 :** | **530** | **6,04** | **5,54** | **155,25** | **264,11** | **15,69** |
|  | **Итого за день:** | **920** | **36,43** | **23,84** | **206,85** | **636,35** | **21,83** |

**Неделя: первая день: четверг сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энерг.Цен.ккал | ВимаминС, мг |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак :** |  |  |  |  |  |  |
| №45 | Винегрет овощной | 50 | 0,67 | 3,01 | 3,84 | 45,8 | 6,62 |
| №312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 18,17 |
| №234 | Котлеты рыбные | 80 | 10,49 | 3,54 | 6,71 | 10,62 | 0,72 |
| №377 | Чай с сах и лимоном  | 200/7 | 0,12 | 0,02 | 15,2 | 62 | 2,83 |
|  | 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:** | **547** | **18,39** | **12,0** | **69,0** | **394,78** | **28,34** |
|  | **Обед :** |  |  |  |  |  |  |
| №96 | Рассольник ленингр | 250/20 | 2,10 | 5,11 | 16,59 | 120,75 | 7,54 |
| №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 | 120 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 10,0 |
|  | **Итого :** | **530** | **6,73** | **6,14** | **56,39** | **329,36** | **13,94** |
|  | **Итого за день:** | **1082** | **25,12** | **18,14** | **125,39** | **724,14** | **42,28** |

**Неделя: первая день: пятница сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энерг.Ценностьккал | ВимаминС, мг |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак :** |  |  |  |  |  |  |
| №45 | Салат из белок . капусты | 50 | 0,70 | 2,54 | 4,50 | 43,7 | 16,22 |
| №202 | Макарон отварной | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0 |
| №268 | Котлета мясная  | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 0,15 |
| №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:** | **560** | **25,86** | **19,24** | **94,21** | **445,46** | **17,45** |
|  | **Обед :** |  |  |  |  |  |  |
| №87 | Суп с рыбным консер | 250/30 | 8,61 | 8,40 | 14,34 | 167,25 | 9,11 |
| №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 :** | **540** | **12,84** | **9,03** | **44,34** | **328,86** | **14,51** |
|  | **Итого за день:** | **1100** | **38,7** | **28,27** | **138,8** | **774,32** | **31,96** |

**Неделя: вторая день: понедельник сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энерг.Ценностьккал | ВимаминС, мг |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак :** |  |  |  |  |  |  |
| №202 | Макарон отварной | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0 |
| №234 | 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:** | **490** | **20,25** | **25,15** | **77,65** | **554,06** | **5,4** |
|  | **Обед :** |  |  |  |  |  |  |
| №101 | Суп картоф с крупой | 250/20 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 | 8,25 |
| №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 :** | **530** | **6,21** | **3,37** | **44,58** | **252,36** | **13,65** |
|  | **Итого за день:** | **1020** | **26,46** | **28,52** | **122,23** | **806,42** | **19,05** |

**Неделя: вторая день: вторник сезон :зимний**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энерг.Ценностьккал | ВимаминС, мг |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак :** |  |  |  |  |  |  |
| №52 | Салат из отвар.свеклы | 50 | 0,71 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | 4,75 |
| №259 | Жаркое по домашнему | 160/50 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265,0 | 8,97 |
| №389 | сок | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 62,4 | 0,25 |
|  | 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:** | **520** | **32,89** | **11,34** | **79,33** | **513,46** | **13,97** |
|  | **Обед :** |  |  |  |  |  |  |
| №82 | Борщ с кап и картоф | 250/20 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 | 10,29 |
| №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 :** | **530** | **6,04** | **5,54** | **155,26** | **264,11** | **15,69** |
|  | **Итого за день:** | **1050** | **38,93** | **16,88** | **234,58** | **777,57** | **29,66** |

**Неделя: вторая день: среда сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энерг.Ценность | ВимаминС, мг |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак :** |  |  |  |  |  |  |
| №52 | Салат из отвар.свеклы | 50 | 0,71 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | 4,75 |
| №171 | Гречка отварная | 150 | 8,85 | 9,55 | 39,86 | 280,0 | 0 |
| №260 | Гуляш мясной | 70/30 | 23,8 | 19,52 | 5,74 | 203,0 | 1,54 |
| №377 | Чай с сах и лимоном  | 200/7 | 0,12 | 0,02 | 15,2 | 62 | 2,83 |
|  | 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:** | **567** | **37,53** | **32,76** | **87,78** | **731,06** | **9,12** |
|  | **Обед :** |  |  |  |  |  |  |
| №102 | Суп картоф с бобов | 250/20 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 5,81 |
| №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 :** | **530** | **9,72** | **5,91** | **46,33** | **296,36** | **11,21** |
|  | **Итого за день:** | **1097** | **47,25** | **38,67** | **134,11** | **1027,42** | **20,33** |

**Неделя: вторая день: четверг сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энерг.Ценностьккал | ВимаминС, мг |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак :** |  |  |  |  |  |  |
| №173 | Каша молочная вязкая | 200 | 6,0 | 10,85 | 42,95 | 294 | 0,06 |
| №210 | Омлет | 63 | 5,7 | 8,82 | 1,05 | 107,16 | 0,09 |
| №5 | Сыр порц | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 0,07 |
| №377 | Чай с сах и лимоном  | 200/7 | 0,12 | 0,02 | 15,2 | 62 | 2,83 |
|  | 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:** | **540** | **18,19** | **23,27** | **82,0** | **638,27** | **3,05** |
|  | **Обед :** |  |  |  |  |  |  |
| №120 | Суп молоч с макр изд | 250 | 7,19 | 6,51 | 23,55 | 181,5 | 1,14 |
| №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 :** | **510** | **11,42** | **7,14** | **53,55** | **343,11** | **6,54** |
|  | **Итого за день:** | **1050** | **29,61** | **30,41** | **135,55** | **981,38** | **9,59** |

**Неделя: вторая день: пятница сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энерг.Ценностьккал | ВимаминС, мг |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак :** |  |  |  |  |  |  |
| №45 | Винегрет овощной | 50 | 0,67 | 3,01 | 3,84 | 45,8 | 6,62 |
| №312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 18,17 |
| №234 | Котлеты рыбные | 80 | 10,49 | 3,54 | 6,71 | 10,62 | 0,72 |
| №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:** | **540** | **18,45** | **11,98** | **61,0** | **355,28** | **30,91** |
|  | **Обед :** |  |  |  |  |  |  |
| №103 | Суп картоф . с макар | 250/20 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 8,25 |
| №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 :** | **530** | **6,92** | **3,47** | **47,14** | **266,36** | **13,66** |
|  | **Итого за день:** | **1070** | **25,37** | **15,45** | **108,14** | **621,64** | **44,56** |
|  | **Итого за весь период:** |  | **435,56** | **308,29** | **1466,26** | **8193,53** |  |
|  | **Среднее знач.за пер** |  | **5,4** | **3,8** | **14,0** |  |  |

 Технолог: Р.В.Федяева

 **Утверждаю:**

 **Директор МБОУ**

 **ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Для детей школьного возраста группа продленного дня**

**Злынковского района с января 2025 года 20 рублей**

**День: понедельник**

**Неделя: первая**

**Сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энеркал)  |
| Б | Ж | У |
| №121  | Суп молочный с крупой | 250 | 6,03 | 1,28 | 21,04 | 16,5 |
| №375 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28,0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 3 | 13,8 | 57 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 86,4 |
|  | **Итого за день:**  | **510** | **11,48** | **7,48** | **53,21** | **345,11** |

**День: вторник**

**Неделя: первая**

**Сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал)  |
| Б | Ж | У |
| №120 | Суп картоф. С мак изд | 250/20 | 7,19 | 6,51 | 23,55 | 181,5 |
| №375 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 81,9 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 4,8 | 0,36 | 16,8 | 86,4 |
|  | **Итого за день:** | **530** | **6,92** | **3,47** | **47,14** | **266,36** |

**День: среда**

**Неделя: первая**

**Сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал)  |
| Б | Ж | У |
| №82 | Борщ с капустой и картофел | 250/20 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 |
| №375 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28,0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 3 | 13,8 | 57 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 81,9 |
|  | **Итого за день:** | **530** | **6,04** | **5,54** | **155,25** | **264,11** |

**День: четверг**

**Неделя: первая**

**Сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал)  |
| Б | Ж | У |
| №96 | Рассольник | 250/20 | 2,0 | 5,11 | 16,93 | 121,75 |
| №375 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28,0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 3 | 13,8 | 57 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 81,9 |
|  | **Итого за день:** | **535** | **6,05** | **8,69** | **52,29** | **251,65** |

**День: пятница**

**Неделя: первая**

**Сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал)  |
| Б | Ж | У |
| №187 | Суп кар.с рыб консер | 250/30 | 8,61 | 8,4 | 14,34 | 167,25 |
| №375 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28,0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 3 | 13,8 | 57 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 81,9 |
|  | **Итого за день:** | **540** | **12,84** | **9,03** | **44,34** | **328,86** |

**День: понедельник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал)  |
| Б | Ж | У |
| №101 | Суп кар с крупой | 250/20 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 |
| №375 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28,0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 3 | 13,8 | 57 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 81,9 |
|  | **Итого за день:** | **530** | **6,21** | **3,37** | **44,58** | **252,36** |

**День: вторник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал)  |
| Б | Ж | У |
| №82 | Борщ с капустой и карто | 250/20 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 |
| №375 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28,0 |
|  | Хлеб ржаной  | 30 | 1,8 | 3 | 13,8 | 57 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 81,9 |
|  | **Итого за день:** | **530** | **6,04** | **5,54** | **155,26** | **264,11** |

**День: среда**

**Неделя: вторая**

**Сезон : зимний**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал)  |
| Б | Ж | У |
| №102 | Суп картоф с бобовыми | 250/20 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| №375 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28,0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 3 | 13,8 | 57 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 81,9 |
|  | **Итого за день:** | **530** | **9,72** | **5,91** | **46,33** | **296,36** |

**День: четверг**

**Неделя: вторая**

**Сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал)  |
| Б | Ж | У |
| №120 | Суп молочн с макар изд | 250 | 7,19 | 6,51 | 23,55 | 181,5 |
| №375 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 81,9 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 3 | 13,8 | 57 |
|  | **Итого за день:** | **510** | **11,42** | **7,14** | **53,55** | **343,11** |

**День: пятница**

**Неделя: вторая**

**Сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец | Наименование блюда | МассаПорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал)  |
| Б | Ж | У |
| №120 | Суп картоф. С мак изд | 250/20 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 |
| №375 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28,0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 3 | 13,8 | 57 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,0 | 81,9 |
|  | **Итого за день:** | **530** | **6,92** | **3,47** | **47,14** | **266,36** |
|  | **Итого за весь период:** |  | **83,64** | **253,02** | **699,09** | **2878,39** |
|  | **Среднее значение за период:** |  | **3,0** | **6,0** | **14,3** |  |

Технолог: Р.В.Федяева.