

Утверждено:
 Директор школы: Дударев.А.М.



ПРИМЕРНОЕ 12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для детей школьного возраста Плавенской СОШ
 Климовского района 2023 - 2024 учебный год
 на 45,5 рублей, 5 – 11 классы.

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне- зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№78	Икра свекольная	50	0,69	5,04	3,88	63,4
№206	Плов из птицы	150/50	31,84	38,8	35,14	639,51
№233	Кисель	200/10	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб ржаной	40	0,36	0,36	19,92	90,57
	Батон пшеничный	40	0,07	0,01	15,31	48,64

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне- зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№4	Морковь с сахаром	60	0,61	7,15	3,93	85,57
№48	Суп картофельный гороховый	250	2,01	0,16	5,43	74,80
№134	Рис отварной с маслом	200/5	3,45	4,52	35,80	200,16
	Сосиска отварная	100	7,30	13,50	14,80	154,40
№260	Чай с сахаром	200	0,07	0	15,31	48,64
	Хлеб ржаной	40	0,36	0,36	19,92	90,57
	Батон пшеничный	40	0,07	0,01	15,31	48,64

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№4	Салат «степной»	100	5,61	4,09	18,98	130,52
№191	Макароны отварные с маслом	180/5	4,30	4,22	24,03	142,14
№161	Биточки	100	9,92	9,62	5,28	138,07
№260	Чай с сахаром	200	0,20	0	12,04	48,64
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	Батон пшеничный	40	0,36	0,36	19,92	90,57

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№43	Салат из свежей капусты	60	0,72	2,6	4,6	44,57
№10	Борщ из свежей капусты с мясом	250	10,75	4,43	10,56	116,75
№129	Жаркое по-домашнему	250/50	20,05	32,45	23,35	465,92
№260	Чай с сахаром	200	0,20	0	12,04	48,64
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	хлеб пшеничный	40	0,36	0,36	19,92	90,57

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Огурцы свежие/солёные	60	0,75	8,92	3,75	98,75
№508	Картофельное пюре	180	2,17	4,12	15,83	109,07
№354	Рыба запеченая	100	3,46	0,49	0,40	52,62
№260	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	12,04	48,64
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	Хлеб пшеничный	40	0,36	0,36	19,92	90,57

День: понедельник
 Неделя вторая
 Сезон: осенне- зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№43	Салат из свежей капусты	60	0.72	2,60	4.6	44,57
№502	Гречка отв. с маслом	180/5	5.92	28,23	4.10	322,69
№301	Птица тушеная	100	18,28	14.96	5.66	231,38
№260	Чай	200	0.20	0	12.04	48.64
	Хлеб	40	2.64	0.48	13.36	69.6
	Хлеб пшеничный	40	0,36	0,36	19,92	90,57

День: вторник
 Неделя вторая
 Сезон: осенне- зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№46	Суп картофельный гороховый с курой	250/25	2,01	0,6	5,43	74.80
№134	Рис отварной с маслом	180	3,45	4,52	35,80	200,16
№162	Печень тушеная	100/30	20.06	32.49	5,03	459.76
№260	Чай	200	0.07	0	12.04	48.64
	Хлеб ржаной	40	2,64	0.48	13.36	69,6
	Хлеб пшеничный	40	0,36	0,36	19,92	90,57

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне- зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Винегрет овощной	60	0,30	0,16	0,11	6,0
№191	Макароны отварные с маслом	180/5	4,60	4,41	29.44	175,91
№161	Котлета	100	9,92	9,62	5,28	138,07
№260	Чай	200	0,20	0	12,04	48,64
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6
	Хлеб пшеничный	40	0,36	0,36	19,92	90,57

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне- зимний

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Огурцы свежие/солёные	60	0,75	8,92	3,75	98,75
№96	Рассольник	250	0,34	0,64	7,95	36,37
№129	Сырники с маслом	180/5	36,16	6,99	59,56	446,43
№260	Чай	200	0,20	0	12,04	48,64
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Хлеб пшеничный	40	0,36	0,36	19,92	90,57

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№78	Икра свекольная	60	0,83	5,24	4,08	63,43
№508	Картофельное пюре	180	2,17	4,12	15,83	109,07
№354	Рыба запеченая	100	3,46	0,49	0,40	52,62
№233	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Хлеб пшеничный	40	0,36	0,36	19,92	90,57