



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей школьного возраста

МБОУ Плавенской СОШ на осеннее - зимний сезон 2023-2024 год начальное звено 1-4 класс
на 70 рублей 20 копеек

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	Тефтели мясные	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
	Итого за день:	610	30,13	38,70	110,59	855,25	17,37

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
	Итого за день:	545	22,11	36,70	79,04	712,23	41,01

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
	Итого за день:	550	20,53	20,35	74,99	523,4	59,23

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее- зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/10	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
	Булочка сдобная	1 шт(60)	7,36	8,46	45,70	302,0	0,04
№14	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66	0
	Итого за день:	430	42,61	42,32	107,32	823,86	122,86

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
№338	Фрукты	100	0,8	0,20	22,50	98	38,0
	Итого за день:	590	31,28	32,5	111,04	806,65	45,27

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
	Итого за день:	510	28,99	30,58	93,54	707,10	52,66

Неделя: вторая

Сезон: осеннее- зимний

День: вторник

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№223	Рыба припущенная	80	13,52	0,52	0,25	60	0,45
№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
	Итого за день:	500	22,7	17,97	71,44	480,40	55,76

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
	Итого за день:	640	40,77	36,32	110,4	786,40	17,62

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее- зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№83	Пудинг творожный с изюмом	200	25,52	17,78	27,64	383,5	0,78
№354	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,1	0
№379	Кофейный напиток	200	1,40	2,0	22,40	116,0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	86,4	0
№14	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66	0
	Итого за день:	455	30,23	28,58	67,05	663	0,78

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее- зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№250	Бефстроганов	80	12,16	18,46	4,09	232,0	0
№315	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	
№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
	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
	Итого за день:	600	21,71	35,08	107,20	777,1	44,01
	Итого за весь период:	5430	291,06	319,03	932,61	7135,39	456,57