

Утверждаю:
Директор школы

Дударев А.М.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ГРУППЫ ПРОДЛЁННОГО ДНЯ
для детей школьного возраста
МБОУ Плавенской СОШ на 2024-2025 год
на 15 рублей



День: понедельник
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал
			Б	Ж	У	
№46	Суп картофельный гороховый с курой	250	2.01	0.16	5.43	74.80
№375	Чай	200	0,20	0	12.04	28.0
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	86,4

День: вторник
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал
			Б	Ж	У	
№194	Макароны отварные	200	3.68	3.53	23.55	140.73
№375	Чай	200	0,20	0	12,04	28,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4

День: среда
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал
			Б	Ж	У	
№161	Суп молочный рисовый	250	2.01	0.19	5.74	81.90
№375	Чай	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

День: четверг

Неделя: первая

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал
			Б	Ж	У	
№508	Каша гречневая с м/с	200/10	5.8	24.74	4.02	316,37
№375	Чай	200	0,20	0	12,04	28,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	86,4

День: пятница

Неделя: первая

№ рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал
			Б	Ж	У	
№10	Борщ из свежей капусты с курой	250	10.75	4.43	10.56	116.75
№375	Чай	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

День: понедельник

Неделя: вторая

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал
			Б	Ж	У	
№154	Рассольник	250	1.07	1.87	5.49	41.74
№375	Чай	200	0.20	0	12.04	28.0
	Хлеб пшеничный	30	1,8	3	13,8	57
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,8	16,0	86,4

Неделя: вторая

День: вторник

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал
			Б	Ж	У	
№175	Каша рисовая с маслом	200	2.70	5.41	18.49	128.90
№375	Чай	200	0,20	0	14,0	28,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4

День: среда

Неделя: вторая

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал
			Б	Ж	У	
№177	Каша пшенная вязкая	200	6.09	10.88	47.99	315
№375	Чай	200	0,20	0	14	28,0
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4

День: четверг

Неделя: вторая

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал
			Б	Ж	У	
№302	Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45
№375	Чай	200	0,2	0	14	56
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.8	16	86.4

День: пятница

Неделя: вторая

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал
			Б	Ж	У	
№674	Блины с повидлом	250	11.3	17.65	62.8	428
№375	Чай	200	0,20	0	14,0	56,0
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4