



Утверждаю:
Директор МБОУ
Ольга Добродей Т.В.

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей школьного возраста Злынковского района
весенний сезон 1-4 класс
март 2025 года

Неделя: первая

день: понедельник

сезон: весенний

Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, 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:		500	20,25	25,15	77,65	554,06	5,4

Неделя: первая

день: вторник

сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№173	Каша молочная вязкая	200	6,0	10,85	42,95	294	0,06
№382	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3
	Хлебобулочные изделия	100	7,9	1,0	40,0	233,8	0
Итого за день:		500	17,42	15,57	108,44	673,0	1,36

Неделя: первая

день: среда

сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№223	Запеканка из творога со сгустком	100/10	18,56	12,0	21,6	186,4	0,5
№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
Итого за день:		340	21,11	12,3	40,8	279,04	5,9

Неделя: первая

день: четверг

сезон: весенний

№	Наименование	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	Витамины
---	--------------	-------	----------------------	--	--	--------	----------

Рец	блюда	Порции	Б	Ж	У	Цен.ккал	С, мг
№202	Макарон отварной	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0
№288	Птица отварная	100	20,1	24,6	4,1	365	4,1
№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
		510	29,85	29,75	60,55	695,06	9,5

Неделя: первая

день: пятница

сезон: весенний

№ рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№12	Кукуруза консервированная	30	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58
№312	Картофельное пюре	200	3,06	4,8	20,45	137,25	18,17
№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:	590	24,43	20,69	88,53	658,89	24,98

Неделя: вторая

день: понедельник

сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№304	Рис 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	23,25	25,15	77,65	554,06	5,4

Неделя: вторая

день: вторник

сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№204	Макарон отварной с маслом и сыром	200/5/10	21,79	16,20	42,07	401,51	0,30
№382	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3
	Хлебобулочные изделия	100	7,9	1,0	40,0	233,8	0
	Итого за день:	515	33,21	20,92	407,56	780,51	1,6

Неделя: вторая

день: среда

сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		

№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
№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:	510	37,3	29,9	98,8	684,51	1,79

Неделя: вторая

день: четверг

сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№392	Пельмени отвар с маслом	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 ржаной	30	1,68	0,33	10,8	68,97	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,0	70,14	0
	фрукты	110	0,4	0,04	9,8	47,0	10
	Итого за день:	573	23,83	19,96	75,85	605,61	15,79

Неделя: вторая

день: пятница

сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№12	Кукуруза консервированная	30	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58
№259	Жаркое по домашнему	200/50	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:	540	33,91	12,01	79,97	526,09	14,8
	Итого за весь период:		264,56	211,4	1115,80	6010,83	
	Среднее знач. за пер		4,4	3,5	18,6		

Технолог:



Р.В.Федяева