Утверждаю:

Директор МБОУ

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей школьного возраста

Злынковского района осенний сезон -2023г год 1-4 класс

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №177 | Каша молочная вязкая | 250/5 | 7,61 | 13,6 | 59,98 | 393,75 | 1,2 |
| №382 | Какао | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,79 | 145,2 | 1,3 |
|  | Хлебобулочные изделия | 100 | 3,45 | 0,8 | 19,52 | 120,5 | 0 |
| №15 | Сыр порц | 15 | 3,48 | 4,42 | 0 | 54,0 | 0,105 |
|  | **Итого за день:** | **570** | **18,06** | **22,54** | **105,29** | **713,45** | **2,605** |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон : осенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №45 | Салат из белокочанн. капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |
| №202 | Макарон отварной | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0 |
| №294 | Котлета из птицы | 80 | 13,86 | 19,88 | 11,26 | 280,0 | 0,06690 |
| №389 | Сок | 200 | 2 | 0 | 25,4 | 105,6 | 0,44 |
|  | 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:** | **550** | **26,65** | **19,36** | **94,0** | **678,64** | **6,27** |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №223 | Запеканка творож со сгущ | 150/10 | 27,84 | 18,0 | 32,40 | 279,60 | 0,74 |
| №382 | Какао | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,79 | 145,2 | 1,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 12,0 | 70,14 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **390** | **33,73** | **22,02** | **70,29** | **494,94** | **2,04** |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: : осенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Цен.ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №45 | Салат из белокоча.капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |
| №312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 18,17 |
| №229 | Рыба туш с овощами | 70/50 | 11,7 | 5,94 | 4,56 | 126 | 4,47 |
| №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 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,0 | 10,0 |
|  | **Итого за день:** | **690** | **20,24** | **14,82** | **70,22** | **524,3** | **57,51** |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №71 | Овощи натуральные свежие | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 5,52 |
| №171 | Гречка отварная | 150 | 8,85 | 9,55 | 39,86 | 280,0 | 0 |
| №260 | Гуляш мясной | 80/50 | 27,20 | 22,31 | 6,56 | 232,0 | 1,76 |
| №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:** | **570** | **40,47** | **32,55** | **95,12** | **751,91** | **8,36** |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон : осенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №204 | Макарон с масл и сыром | 200/10 | 21,79 | 16,20 | 42,07 | 282,88 | 0,30 |
| №209 | Яйцо отварное | 1 ши(40 г) | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,0 | 0 |
| №382 | Какао | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,79 | 145,2 | 1,3 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 10,8 | 68,97 | 0 |
|  | Хлебобулочные изделия | 70 | 2,56 | 4,57 | 8,95 | 41,25 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **550** | **34,65** | **29.42** | **87.91** | **601.30** | **1.6** |

Неделя: вторая

Сезон: осенний

День: вторник

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №45 | Салат из белок. капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |
| №291 | Плов из мяса птицы | 150/70 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | 1,26 |
| №389 | Сок | 200 | 2 | 0 | 25,4 | 105,6 | 0,44 |
|  | 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:** | **550** | **26.43** | **27,54** | **90,82** | **739,42** | **6,69** |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №223 | Запеканка творож со сгущ | 150/10 | 27,84 | 18,0 | 32,40 | 279,60 | 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** | **33,73** | **22,02** | **69,89** | **464,94** | **2,04** |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №71 | Овощи натуральные свежие | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 5,52 |
| №202 | Макарон отварной | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0 |
| №294 | Котлета из птицы | 80 | 13,86 | 19,388 | 11,26 | 280,0 | 0,06 |
| №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 |
| №338 | фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,0 | 10,0 |
|  | **Итого за день:** | **620** | **24,2** | **25,49** | **96,21** | **735,36** | **16,66** |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №45 | Салат из белоко. капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |
| №312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 18,17 |
| №268 | Биточек мясной | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,0 | 0,08 |
| №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:** | **550** | **20,58** | **17,72** | **68,42** | **534,3** | **43,12** |
|  | **Итого за весь период:** |  | **278,74** | **233,48** | **848,17** | **6238,56** |  |
|  | **Среднее значен. за пер** |  | **4,5** | **3,7** | **13,6** |  |  |

Технолог: Р.В.Федяева

Утверждаю:

Директор МБОУ

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей школьного возраста

Злынковского района осенний сезон - 2023г год 5-11 класс

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №177 | Каша молочная вязкая | 200/5 | 7,61 | 13,6 | 59,98 | 393,75 | 1,2 |
| №382 | Какао | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,79 | 145,2 | 1,3 |
|  | Хлебобулочные изделия | 100 | 3,45 | 0,8 | 19,52 | 120,5 | 0 |
| №15 | Сыр порц | 15 | 3,48 | 4,42 | 0 | 54,0 | 0,105 |
|  | **Итого за день:** | **520** | **18,06** | **22,54** | **105,29** | **713,45** | **2,605** |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон : осенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №45 | Салат из белокочанн. капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |
| №202 | Макарон отварной | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0 |
| №294 | Котлета из птицы | 60 | 10,39 | 14,91 | 8,44 | 210,0 | 0,045 |
| №389 | Сок | 200 | 2 | 0 | 25,4 | 105,6 | 0,44 |
|  | 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:** | **530** | **22,81** | **23,11** | **88,5** | **675,6** | **19,95** |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №223 | Запеканка творож со сгущ | 100/10 | 18,56 | 12,0 | 29,6 | 186,40 | 0,49 |
| №382 | Какао | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,79 | 145,2 | 1,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 12,0 | 70,14 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **290** | **24,45** | **16,02** | **67,39** | **401,74** | **1,79** |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: : осенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Цен.ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №45 | Салат из белокоча.капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |
| №312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 18,17 |
| №229 | Рыба туш с овощами | 70/50 | 11,7 | 5,94 | 4,56 | 126 | 4,47 |
| №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:** | **590** | **19,84** | **14,72** | **60,42** | **477,30** | **47,51** |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №71 | Овощи натуральные свежие | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 5,52 |
| №171 | Гречка отварная | 150 | 8,85 | 9,55 | 39,86 | 280,0 | 0 |
| №260 | Гуляш мясной | 50/50 | 22,66 | 18,59 | 5,46 | 193,33 | 1,46 |
| №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:** | **540** | **35,93** | **28,83** | **94,02** | **713,24** | **8,06** |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон : осенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №204 | Макарон с масл и сыром | 200/10 | 21,79 | 16,20 | 42,07 | 282,88 | 0,30 |
| №382 | Какао | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,79 | 145,2 | 1,3 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 10,8 | 68,97 | 0 |
|  | Хлебобулочные изделия | 70 | 2,56 | 4,57 | 8,95 | 41,25 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **510** | **29,55** | **24,82** | **87,61** | **538,30** | **1,6** |

Неделя: вторая

Сезон: осенний

День: вторник

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №45 | Салат из белок. капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |
| №291 | Плов из мяса птицы | 150/40 | 21,92 | 18,35 | 38,53 | 406,98 | 1,08 |
| №389 | Сок | 200 | 2 | 0 | 25,4 | 105,6 | 0,44 |
|  | 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:** | **510** | **28,82** | **22,03** | **92,14** | **704,13** | **20,99** |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №223 | Запеканка творож со сгущ | 100/10 | 18,56 | 12,0 | 29,6 | 186,40 | 0,49 |
| №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** | **67,09** | **401,74** | **1,79** |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №71 | Овощи натуральные свежие | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 5,52 |
| №202 | Макарон отварной | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0 |
| №294 | Котлета из птицы | 60 | 10,4 | 14,91 | 8,44 | 210,0 | 0,045 |
| №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:** | **500** | **20,34** | **20,12** | **83,59** | **618,36** | **6,64** |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №45 | Салат из белоко. капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |
| №312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 18,17 |
| №268 | Биточек мясной | 60 | 9,33 | 6,93 | 9,42 | 137,25 | 0,06 |
| №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:** | **530** | **17,47** | **15,41** | **65,28** | **488,55** | **43,10** |
|  | **Итого за весь период:** |  | **241,72** | **183,62** | **811,33** | **5732,41** |  |
|  | **Среднее значен. за пер** |  | **4,2** | **3,2** | **14,15** |  |  |

Технолог: Р.В.Федяева

Утверждаю:

Директор МБОУ

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей школьного возраста

Злынковского района осенний сезон - 2023г год 5-11 класс

( на 16 рублей)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №177 | Каша молочная вязкая | 200 | 7,61 | 13,6 | 59,98 | 393,75 | 1,2 |
| №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:** | **430** | **10,16** | **13,9** | **79,18** | **486,39** | **6,6** |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон : осенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №202 | Макарон отварной | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0 |
| №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:** | **380** | **8,07** | **7,82** | **45,65** | **261,09** | **5,4** |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №177 | Каша молочная вязкая | 200 | 7,61 | 13,6 | 59,98 | 393,75 | 1,2 |
| №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:** | **430** | **10,16** | **13,9** | **79,18** | **486,39** | **6,6** |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: : осенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Цен.ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №312 | Картофельное пюре | 100 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 18,17 |
| №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 |
|  | **Итого за день:** | **330** | **4,98** | **5,13** | **38,45** | **228,72** | **252,29** |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №171 | Гречка отварная | 150 | 8,85 | 9,55 | 39,86 | 280,0 | 0 |
| №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:** | **380** | **11,4** | **9,85** | **59,06** | **372,64** | **5,4** |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон : осенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №202 | Макарон отварной | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0 |
| №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:** | **380** | **8,07** | **4,82** | **45,65** | **261,09** | **5,4** |

Неделя: вторая

Сезон: осенний

День: вторник

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №177 | Каша молочная вязкая | 200 | 7,61 | 13,6 | 59,98 | 393,75 | 1,2 |
| №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:** | **430** | **10,16** | **13,9** | **79,18** | **486,39** | **6,6** |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №177 | Каша молочная вязкая | 200 | 7,61 | 13,6 | 59,98 | 393,75 | 1,2 |
| №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:** | **430** | **10,16** | **13,9** | **79,18** | **486,39** | **6,6** |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №202 | Макарон отварной | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0 |
| №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:** | **380** | **8,07** | **4,82** | **45,65** | **261,09** | **5,4** |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 18,17 |
| №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:** | **380** | **5,61** | **5,1** | **39,65** | **229,89** | **23,57** |
|  | **Итого за весь период:** |  | **86,84** | **93,14** | **590,83** | **3560,08** |  |
|  | **Среднее значен. за пер** |  | **3,0** | **2,6** | **16,6** |  |  |

Технолог: Р.В.Федяева