Утверждаю:

И.о.директора

МБОУ Черноооковская ООШ

Мячинская Н.А..

**10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Для детей школьного возраста**

**на осеннее - зимний сезон 2020 год, начальное звено 1-4 класс**

**на 50 рублей 27 копеек**

**МБОУ Чернооковская ООШ**

**День: понедельник**

**Неделя: первая**

**Сезон: осеннее- зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| №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 | Вимамин  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 | Вимамин  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 | Вимамин  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 | Вимамин  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 | Вимамин  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 | Вимамин  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 | Вимамин  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 | Вимамин  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** |