

Согласовано:
 Начальник территориального отдела
 Управления Федеральной службы
 по надзору прав потребителей
 и благополучия человека по Брянской области
 в городе Новозыбкове, Новозыбковском,
 Злынковском и Климовском районах
 Брянской области И.Л.Дмитроченко

Утверждаю:
 И.о.директора
 МБОУ Черноокская ООШ
 Мясинская Н.А.



10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Для детей школьного возраста
на осеннее - зимний сезон 2022-2023 год
основное звено 5--8класс
на 45 рублей 00 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		
№229	Рыба тушеная с овощами	100/50	13,1	3,35	4,38	118,85	4,52
№312	Картофельное пюре	150	4,90	7,68	32,71	219,60	59,16
№377	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:	570	23,10	22,08	81,02	575,85	69,69

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	160	15,22	23,64	2,83	285,79	0,27
№10	Зеленый горошек отварной консервированный	25	0,74	1,29	1,56	20,9	2,75
№375	Чай	200	0,20	0	14	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:	455	21,06	35,98	48,32	534,09	9,03

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№202	Макарон отварной	180	8,83	7,22	42,31	269,52	7,78
№248	Тефтели мясные	100	16,82	18,44	21,25	318,56	1,61
	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:	540	29,95	29,46	107,36	759,48	15,4

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	200/10	40,60	30,04	47,25	407,74	1,76
№375	Чай	200	0,20	0	14	28	6,0
	Итого за день:	400	40,8	30,04	61,25	435,74	7,76

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний

№ рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№312	Картофельное пюре	180	4,90	7,68	32,71	219,60	59,16
№268	Котлета	100	17,76	13,2	17,94	261,37	50,12
№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
	Итого за день:	540	26,96	24,68	94,45	652,37	115,29

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	100	17,76	13,2	17,94	261,37	50,12
№202	Макарон отварной	180	8,83	7,22	42,31	269,52	7,78
№375	Чай	200	0,20	0	14	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
	Итого за день:	530	30,09	16,97	103,92	636,49	69,19

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

День: вторник

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№227	Рыба припущенная	100	17,76	0,65	0,31	75	0,56
№312	Картофельное пюре	180	4,9	7,68	32,71	219,60	59,16
№377	Чай с лимоном	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	
	Итого за день:	550	27,76	19,38	76,95	532	65,73

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	100/50	29,75	24,4	7,17	253,75	1,92
№171	Гречка отварная	180	10,62	11,46	47,83	336,0	0
№14	Чай	200	0,20	0	14,0	28	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
	Итого за день:	590	44,67	39,66	98,8	761,15	13,21

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№219	Сырники со сгущенным молоком	200	37,38	25,34	22,80	468	0,50
№375	Чай	200	0,20	3,72	14,0	28,0	6,0
	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:	440	40,68	33,39	52,93	648,4	6,5

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№291	Плов из птицы	180/100	32,30	27,04	56,78	599,77	1,60
№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
	Итого за день:	440/100	36,6	30,84	100,13	771,17	7,61
	Итого за весь период:	5055/210	321,67	282,48	825,13	6306,74	379,41