

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:
директор
МБОУ Чернооковская ООШ
Мячинская Н.А.

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Для детей школьного возраста
на осеннее - зимний сезон 2023-2024 год
основное звено 5--9класс
на 50 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	180	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 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		
№321	Капуста тушеная	200	3,76	3,86	11,8	92,62	11,24
№268	Биточки мясные	100	14,21	10,56	14,35	209,1	0
№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:	570	23,07	25,47	70,08	539,12	17,25

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 мясная	100	12,44	9,24	12,56	210	0,12
№375	Чай	200	0,20	0	14,0	28,0	6,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
	Итого за день:	510	19,84	17,72	75,27	544	65,28

День: понедельник

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

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

День: вторник

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№ 268	Котлета мясная	100	12,44	9,24	12,56	210	0,12
№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 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:	520	20,64	24,97	75,4	610	65,28

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№	Куры отварные	100	22,06	25,26	0,48	314	4.70
№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:	540	36,98	40,51	92,11	821,4	10,71

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№171	Каша рисовая с маслом и сахаром	200/10/5	4,82	8,71	30,66	220,35	0
№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	7,58	20,48	60,79	400,75	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		
№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

	Итого за весь период:	5060/110/5	268,65	258,54	827,33	6093,66	334,66
--	------------------------------	-------------------	---------------	---------------	---------------	----------------	---------------