

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 2023-2024уч.г год,
начальное звено 1-4 класс
на 70 рублей 20 копеек
МБОУ Чернооковская ООШ

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	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
№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:	550	20,53	20,35	74,99	523,4	59,23

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	150	3,76	3,86	11,8	92,62	11,24
№268	Биточки мясные	80	14,21	10,56	14,35	209,1	0
№375	Чай	200	0,20	0	14	28,0	6
	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:	600	23,87	25,67	92,58	637,12	55,25

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее- зимний

Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№202	Макарон отварной	150	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48
№278	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	28,64	35,17	105,99	799,85	23,85

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее- зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/10	30,93	22,89	36,00	310,66	0,82
№375	Чай	200	0,20	0	14,0	28,0	6,0
№14	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
	Итого за день:	390/10	34,23	30,94	66,13	491,06	6,84

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее- зимний

№ рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№312	Картофельное пюре	150	0,4	6,40	27,26	183,0	49,30
№268	Котлета мясная	80	9,95	7,40	10,05	168	0,10
№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:	600	16,25	25,05	103,74	686,4	93,41

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон : осеннее- зимний
День:понедельник

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины 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
№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:	520/70	31,28	32,5	111,04	806,65	45,27

Неделя: вторая
Сезон: осеннее- зимний
День: вторник

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№268	Котлета мясная	80	9,95	7,40	10,05	168	0,10
№312	Картофельное пюре	150	4,08	6,40	27,26	183,0	49,30
№377	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	19,13	24,85	81,24	588,4	55,41

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осеннее- зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№	Птица отварная	80	17,65	20,21	0,38	251,2	3,76
№171	Гречка отварная	150	8,85	9,55	39,86	280,0	0
№375	Чай	200	0,20	0	14,0	28	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:	600	34,62	37,01	105,04	834,6	19,84

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	180/10/5	4,34	8,71	7,84	321,4	0,35
№375	Чай	200	0,20	0	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:	420/10/5	7,64	16,76	37,97	501,8	6,35

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	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
№375	Чай	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	707,1	42,1
	Итого за весь период:	5300/90/5	245,18	278,88	872,26	6576,38	407,55