

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 2024-2025уч.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	Витамины 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
	<b>Итого за день:</b>	<b>530</b>	<b>20,53</b>	<b>20,35</b>	<b>74,99</b>	<b>523,4</b>	<b>59,23</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее- зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины 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
	<b>Итого за день:</b>	<b>600</b>	<b>23,87</b>	<b>25,67</b>	<b>92,58</b>	<b>637,12</b>	<b>55,25</b>

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
	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
	<b>Итого за день:</b>	<b>610</b>	<b>28,64</b>	<b>35,17</b>	<b>105,99</b>	<b>799,85</b>	<b>23,85</b>

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
	<b>Итого за день:</b>	<b>390/10</b>	<b>34,23</b>	<b>30,94</b>	<b>66,13</b>	<b>491,06</b>	<b>6,82</b>

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
	<b>Итого за день:</b>	<b>600</b>	<b>16,25</b>	<b>25,05</b>	<b>103,74</b>	<b>686,4</b>	<b>93,41</b>

**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
	<b>Итого за день:</b>	<b>520/70</b>	<b>31,28</b>	<b>32,5</b>	<b>111,04</b>	<b>806,65</b>	<b>45,27</b>

**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
	<b>Итого за день:</b>	<b>500</b>	<b>19,13</b>	<b>24,85</b>	<b>81,24</b>	<b>588,4</b>	<b>55,41</b>

**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
	<b>Итого за день:</b>	<b>600</b>	<b>34,62</b>	<b>37,01</b>	<b>105,04</b>	<b>834,6</b>	<b>19,84</b>

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
	<b>Итого за день:</b>	<b>420/10/5</b>	<b>7,64</b>	<b>16,76</b>	<b>37,97</b>	<b>501,8</b>	<b>6,35</b>

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
	<b>Итого за день:</b>	<b>510</b>	<b>28,99</b>	<b>30,58</b>	<b>93,54</b>	<b>707,1</b>	<b>42,1</b>
	<b>Итого за весь период:</b>	<b>5300/90/5</b>	<b>245,18</b>	<b>278,88</b>	<b>872,26</b>	<b>6576,38</b>	<b>407,55</b>