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 Чернооковской ООШ
Мячинская Н.А.

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Для детей из многодетных семей
школьного возраста
на весенне-летний сезон 2024-2025 год
основное звено 6--8 класс
на 75 рублей 79 копеек

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний

№ 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	100,58	771,17	7,60

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний

№ 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	56,0	6,0
№67	Винегрет овощной	100	2,04	9,27	12,66	142,2	15,375
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57	0,01
	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66	
	Итого за день:	650/50	25,14	31,35	93,68	746,05	85,065

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№248	Тефтели мясные	100	16,82	18,44	21,25	318,56	1,61
№202	Макарон отварной	180	8,83	7,22	42,31	269,52	7,78
№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
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого за день:	670	30,35	29,86	117,16	806,48	25,4

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

№ 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	14,0	28,0	6,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
	Итого за день:	430/10	43,1	30,84	77,25	522,14	7,76

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(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
№15	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0
№375	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,0	6,0
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,80	57	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	
	Итого за день:	570	24,59	21,17	69,95	509,12	17,25

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
№177	Каша рисовая с маслом и сахаром	200/10/5	4,82	8,71	30,66	220,35	0
№375	Чай	200	0,20	0	14,0	28,0	6,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66	0
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0
	Фрукт	100	0,6	0,6	14,2	72	15
	Итого за день:	550/10/5	10,5	20,31	74,99	518,75	21,0

Неделя: вторая

День: вторник

Сезон: весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
№268	Котлета мясная	100	12,44	9,24	12,56	210	0,12
№67	Винегрет овощной	100	2,04	9,27	12,66	142,2	15,375
№312	Картофельное пюре	180	6,4	8,53	36,34	244	0
№377	Чай с лимоном	200	0,20	0	14,0	56	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57	0,01
	Итого за день:	610	25,18	30,84	105,36	795,6	15,505

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
№302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,62	11,46	47,83	336	0
№	Птица отварная	100	22,06	25,26	0,48	314	4,70
№375	Чай	200	0,2	0	14,0	28,0	6,0
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,80	57	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
	Итого за день:	540	36,98	40,52	92,11	821,4	10,71

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

№ 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	14,0	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
	Фрукт	100	0,6	0,6	14,2	72	15
	Итого за день:	640	31,49	24,82	118,25	774,29	78,91

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
№289	Рагу из птицы	125/75	12,55	12,99	4,01	182,25	5,07
№375	Чай	200	0,20	0	14,0	28,0	6,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57	0,01
	Итого за день:	460	16,85	16,79	47,81	353,65	11,08
	Итого за весь период:	5560/170/5	280,78	277,34	897,14	6612,65	280,28