

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 школьного возраста
на весенне-летний сезон 2024-2025 год
начальное звено 1-3 класс
на 70 рубль 20 копеек

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ч. цен.(кка л)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
№229	Рыба тушеная с овощами	80/50	11,35	2,9	3,8	103	3,92
№312	Картофельное пюре	150	4,08	6,4	27,2	183	0
№67	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	10,25
№375	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	14,00	56,00	6,00
№14	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66	0
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,80	57	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
	Итого за день:	600/50	21,89	26,53	83,37	544,5	20,19

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
№291	Плов из птицы	150/70	25,38	21,25	44,61	471,25	0
№14	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66	0
№375	Чай	200	0,20	0	14,00	28	6
№15	Сыр (Российский)	10	2,32	2,95	0	36	0
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,80	57	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого за день:	600/70	33,2	35,65	98,34	791,65	10,02

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
№202	Макарон отварной	150	7,36	6,02	35,26	224,6	0
№239	Тефтели мясные	80	13,46	14,75	17,00	254,85	0,00
№14	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66	0
№15	Сыр (Российский)	10	2,32	2,95	0	36	0
№375	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00
№338	Фрукт	100	0,6	0,6	14,2	72	15
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,80	57,00	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
	Итого за день:	610	28,84	35,37	110,39	824,85	15,02

День:четверг
 Неделя:первая
 Сезон:весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
№223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/10	30,93	22,89	36	310,66	0
№375	Чай	200	0,20	0	14,0	28,0	6,0
	Хлеб пшеничный	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого за день:	490/10	33,43	23,69	66	425,06	6,0

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	150	2,82	2,91	6,58	69,46	11,24
№268	Биточки мясные	80	14,21	10,56	14,35	209,1	0
№375	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28	0
№15	Сыр (Российский)	10	2,32	2,95	0	36	0
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,80	57	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
	Итого за день:	500	23,65	20,22	64,73	485,96	11,26

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон : весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. цен (ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
№177	Каша рисовая с маслом и сахаром	150/10/10	4,82	8,71	30,66	220,35	0
№375	Чай	200	0,20	0	14	28	6,0
№15	Сыр (Российский)	10	2,32	2,95	0	36	0

№14	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	86,4	0
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого за день:	500/10/10	10,84	20,11	70,59	483,75	16,0

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон : весенне-летний

№. рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (.)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			Б	Ж	У		
№ 67	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	10,25
№268	Котлета мясная	70	12,44	9,24	12,56	210	0,12
№312	Картофельное пюре	150	6,4	8,53	36,34	244	0
№375	Чай с лимоном	200	0,2	0	14	56	0
№15	Сыр (Российский)	10	2,32	2,95	0	36	0
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,80	57	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого за день:	690	27,22	31,1	110,94	831,2	20,39

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	150	7,46	5,61	35,84	230,45	1,54
№	Птица отварная	80	17,65	20,21	0,38	251,2	3,76
№375	Чай	200	0,2	0	14	28	6
№15	Сыр (Российский)	10	2,32	2,95	0	36	0
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,80	57	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
	Итого за день:	500	31,73	32,57	80,02	689,05	11,32

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон : весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. цен.(ккал)	Витамин С, мг.
			О	Б	Ж		
№268	Биточки мясные	80	17,76	13,2	17,94	261,37	50,12
№375	Чай	200	0,20	0	14	28	6,0
№15	Сыр (Российский)	10	2,32	2,95	0	36	0
№202	Макарон отварной	150	7,36	6,02	35,26	224,6	0
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,80	57	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	86,4	0
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого за день:	600	32,14	26,37	106,8	740,37	66,14

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	175	12,55	12,99	4,01	182,25	5,07
№375	Чай	200	0,66	0,8	32	132,8	0,72
№14	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66	0
№15	Сыр (Российский)	10	2,32	2,95	0	36	0
	Хлеб ржаной	30	1,80	3,00	13,80	57	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
	Итого за день:	935	46,11	27,79	65,94	560,45	5,81
	Итого за весь период:	6025/140 \10	289,05	279,4	857,12	6337,84	182,15