**Утверждаю:**

**Директор МБОУ**

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Для детей школьного возраста**

**Злынковского района зимний сезон 5-9 класс**

**( на сумму 60 рублей 00коп)**

**С января 2025 года**

**Неделя: первая день: понедельник сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №392 | Пельмени отвар с масл | 200/3 | 19,2 | 19,29 | 36,05 | 397 | 0,39 |
| №375 | Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0 | 7,2 | 22,5 | 5,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 12,0 | 70,14 | 0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 10,8 | 68,97 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **463** | **23,43** | **19,92** | **66,05** | **558,61** | **5,79** |
|  |

**Неделя: первая день: вторник сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №45 | Салат из белок . капусты | 50 | 0,70 | 2,54 | 4,50 | 43,7 | 16,22 |
| №304 | Рис отварной | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0 |
| №268 | Котлета мясная | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 0,15 |
| №349 | Компот из смеси с/ф | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,20 | 1,08 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 12,0 | 70,14 | 0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 10,8 | 68,97 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **560** | **25,86** | **19,24** | **94,21** | **674,21** | **17,45** |

**Неделя: первая день: среда сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №223 | Запеканка из твор со сгу | 100/10 | 18,56 | 12,0 | 21,6 | 186,4 | 0,5 |
| №382 | Какао | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 1,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 12,0 | 70,14 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **340** | **24,45** | **16,02** | **59,09** | **401,74** | **1,8** |

**Неделя: первая день: четверг сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Цен.ккал | Вимамин  С, мг | |
| Б | Ж | У |
| №45 | Винегрет овощной | 50 | 0,67 | 3,01 | 3,84 | 45,8 | 6,62 | |
| №312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 18,17 | |
| №234 | Котлеты рыбные | 80 | 10,49 | 3,54 | 6,71 | 10,62 | 0,72 | |
| №375 | Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0 | 7,2 | 22,5 | 5,4 | |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 10,8 | 68,97 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 12,0 | 70,14 | 0 |
| №338 | Фрукты | 120 | 0,4 | 0,4 | 9,38 | 47,0 | 10,0 |
|  | **Итого за день:** | **660** | **18,85** | **2,38** | **70,8** | **402,27** | **40,91** |

**Неделя: первая день: пятница сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №45 | Салат из белок . капусты | 50 | 0,70 | 2,54 | 4,50 | 43,7 | 16,22 |
| №202 | Макарон отварной | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0 |
| №268 | Котлета мясная | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 0,15 |
| №349 | Компот из смеси с/ф | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,20 | 1,08 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 10,8 | 68,97 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 12,0 | 70,14 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **560** | **25,86** | **19,24** | **94,21** | **674,21** | **17,45** |

**Неделя: вторая день: понедельник сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | | Масса  Порции | | | Пищевые вещества (г) | | | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | | Ж | | У |
| №202 | | Макарон отварной | | 150 | 5,52 | | 4,52 | | 26,45 | | 168,45 | 0 | |
| №234 | | Сосиска отварная | | 80 | 10,5 | | 20,0 | | 21,2 | | 224,0 | 0 | |
| №375 | | Чай с сахаром | | 200 | 0,18 | | 0 | | 7,2 | | 22,5 | 5,4 | |
|  | | Хлеб ржаной | | 30 | 1,68 | | 0,33 | | 10,8 | | 68,97 | 0 | |
|  | | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | | 0,3 | | 12,0 | | 70,14 | 0 | |
|  | | **Итого за день:** | | **490** | **20,25** | | **25,15** | | **77,65** | | **554,06** | **5,4** | |

**Неделя: вторая день: вторник сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №52 | Салат из отвар.свеклы | 50 | 0,71 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | 4,75 |
| №259 | Жаркое по домашнему | 160/50 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265,0 | 8,97 |
| №389 | сок | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 62,4 | 0,25 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 10,8 | 68,97 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 12,0 | 70,14 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **520** | **32,89** | **11,34** | **79,33** | **513,46** | **13,97** |

**Неделя: вторая день: среда сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №45 | Салат из белок . капусты | 50 | 0,70 | 2,54 | 4,50 | 43,7 | 16,22 |
| №171 | Гречка отварная | 150 | 8,85 | 9,55 | 39,86 | 280,0 | 0 |
| №260 | Гуляш мясной | 70/30 | 23,8 | 19,52 | 5,74 | 203,0 | 1,54 |
| №377 | Чай с сах и лимоном | 200/7 | 0,12 | 0,02 | 15,2 | 62 | 2,83 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 10,8 | 68,97 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 12,0 | 70,14 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **567** | **37,52** | **32,26** | **88,1** | **727,81** | **20,59** |

**Неделя: вторая день: четверг сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №173 | Каша молочная вязкая | 200 | 6,0 | 10,85 | 42,95 | 294 | 0,06 | |
| №210 | Омлет | 63 | 5,7 | 8,82 | 1,05 | 107,16 | 0,09 | |
| №5 | Сыр порц | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 0,07 | |
| №377 | Чай с сах и лимоном | 200/7 | 0,12 | 0,02 | 15,2 | 62 | 2,83 | |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 12,0 | 70,14 | 0 | |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 10,8 | 68,97 | 0 | |
|  | **Итого за день:** | **540** | **18,19** | **23,27** | **82,0** | **638,27** | **3,05** | |

**Неделя: вторая день: пятница сезон: зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Рец | Наименование блюда | Масса  Порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг.  Ценность  ккал | Вимамин  С, мг |
| Б | Ж | У |
| №45 | Винегрет овощной | 50 | 0,67 | 3,01 | 3,84 | 45,8 | 6,62 |
| №312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 18,17 |
| №234 | Котлеты рыбные | 80 | 10,49 | 3,54 | 6,71 | 10,62 | 0,72 |
| №375 | Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0 | 7,2 | 22,5 | 5,4 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 10,8 | 68,97 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 12,0 | 70,14 | 0 |
|  | **Итого за день:** | **540** | **18,45** | **11,98** | **61,0** | **355,28** | **30,91** |
|  | **Итого за весь период:** |  | **245,75** | **190,8** | **772,44** | **5499,92** |  |
|  | **Среднее знач.за пер** |  | **4,5** | **3,5** | **14,0** |  |  |

Технолог: Р.В.Федяева