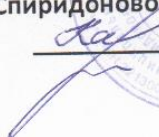


Утверждаю:
Директор МБОУ Спиридоновобудской ООШ:

С.Н.Каршкова

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Для детей школьного возраста
Злынковского района весенний сезон 1-4 класс
(на сумму 64 рублей 90 коп)
С марта 2025 года

Неделя: первая

день: понедельник

сезон: весенний

Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин 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	19,89	66,05	558,61	5,79

Неделя: первая

день: вторник

сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№173	Каша молочная вязкая	200	6,0	10,85	42,95	294	0,06
№382	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3
	Хлебобулочные изделия	100	7,9	1,0	40,0	233,8	0
	Итого за день:	500	17,42	15,57	108,44	673,0	1,36

Неделя: первая

день: среда

сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№223	Запеканка из твор.со сгущ	150/10	27,84	18,0	32,4	279,6	0,74
№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:	390	33,73	22,02	69,89	494,94	2,04
--	-----------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------

Неделя: первая

день: четверг

сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен.ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№52	Салат из отвар.свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75
№312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17
№288	Птица отварная	100	20,1	24,6	4,1	365	4,1
№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:	560	28,10	33,07	58,73	710,81	32,42

Неделя: первая

день: пятница

сезон: весенний

№ рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№12	Кукуруза консервиров	30	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58
№202	Макароны 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	445,46	17,45

Неделя: вторая

день: понедельник

сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№202	Макароны 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: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№52	Салат из отвар.свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75
№291	Плов из птицы	150/50	20,30	17,0	35,69	377,0	1,01

№349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	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:	510	25,1	20,67	87,43	657,26	6,84

Неделя: вторая

день: среда

сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
№219	Сырники из твор.сгуш	150/10	28,44	19,51	17,10	357,16	0,9
№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:	390	34,33	57,86	54,59	572,5	2,2

Неделя: вторая

день: четверг

сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины 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	Котлета рыбная	80	10,49	3,54	6,71	10,62	0,72
№377	Чай с сахаром	200	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
	фрукты	110	0,4	0,04	9,8	47,0	10
	Итого за день:	650	18,79	12,04	78,8	463,75	28,34

Неделя: вторая

день: пятница

сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины 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	200	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
	Итого за весь период:		245,2	228,78	777,79	5768,66	
	Среднее знач.за пер		4,2	4,0	13,5		

Технолог:

Р.В.Федяева

Утверждаю:
Директор МБОУ Спирidonовобудской ООШ:

С.Н.Каршкова

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей школьного возраста Злынковского района

Обед (20 рублей) с марта 2025 года

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энер кал)
			Б	Ж	У	
№121	Суп молочный с крупой	250	6,03	1,28	21,04	16,5
№375	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4
	Итого за день:	510	10,33	5,08	64,84	187,9

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
№88	Щи со сметаной	250/15/10	1,75	4,89	8,49	84,75
№375	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	81,9
	Хлеб ржаной	30	4,8	0,36	16,8	86,4
	Итого за день:	530	6,05	8,69	52,29	251,65

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
№82	Борщ с капуст и карт со сметаной	250/15/10	1,81	4,91	125,25	102,50
№375	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	81,9

	Итого за день:	525	6,11	8,71	169,05	269,40
--	-----------------------	------------	-------------	-------------	---------------	---------------

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	
			Б	Ж	У		
№96	Рассольник со сметаной	250/15/10	2,0	5,11	16,93	121,75	
№375	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0	
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	81,9	
	Итого за день:	535	6,3	8,91	60,73	288,65	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенний

№ рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
№187	Суп кар.с рыб консер	250/30	8,61	8,4	14,34	167,25
№375	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	81,9
	Итого за день:	540	12,91	12,2	58,14	334,15

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
№101	Суп кар с крупой	250/15	1,98	2,74	14,58	90,75
№375	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	81,9
	Итого за день:	525	6,28	6,54	58,38	257,65

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
№82	Борщ с капустой и картоф и сметаной	250/15/10	1,81	4,91	125,25	102,50
№375	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	81,9
	Итого за день:	535	6,11	8,71	169,05	269,40

День: среда

Неделя: вторая

Сезон : весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	
			Б	Ж	У		
№102	Суп картофель с бобовыми	250/15	5,49	5,28	16,33	134,75	
№375	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0	
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	81,9	
	Итого за день:	525	9,79	9,08	60,13	301,6	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
№120	Суп молочн с макар изд	250	7,19	6,51	23,55	181,5
№375	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	81,9
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57
	Итого за день:	510	11,49	10,31	67,35	348,40

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
№88	Щи со сметаной	250/15/10	1,75	4,89	8,49	84,75
№375	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	81,9
	Итого за день:	535	6,05	8,69	52,29	251,65
	Итого за весь период:		81,42	86,92	812,25	2760,45
	Среднее значение за период:		2,9	3,1	29,4	

Технолог:

Р.В.Федяева.