



Утверждаю:
Директор школы

Дударев А.М.

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей школьного возраста

МБОУ Плавенской СОШ на весенне – летний сезон 2024-2025 год начальное звено 1-4 класс
на 70 рублей 20 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	150	25,38	21,26	44,61	471,25	0
№ 14	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66	0
№15	Сыр (Российский)	10	2,32	2,95	0	36	0,07
№338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	10,0
	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
	Итого за день:	610	30,13	38,70	110,59	855,25	17,37

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№202	Макароны отв.	150	7,36	6,02	35,26	224,6	0
№239	Тефтели мясные	80	13,46	14,75	17,0	254,85	0
№375	Чай	200	0,20	0	14	58	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	Фрукт	100	0,80	0,20	22,50	98	38,0
№15	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0
	Итого за день:	545	22,11	36,70	79,04	712,23	41,01

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№71	Огурец свежий	25	01	0	13	8	3
№57	Рагу овощное	150	5	6,78	19,26	167,42	49,30
№268	Биточки	80	14,21	10,56	14,35	209,1	0
№375	Чай	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
№15	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0
	Итого за день:	550	20,53	20,35	74,99	523,4	59,23

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	150/10	30,93	22,89	36,00	310,66	0,82
№382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	86,4	0
№338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	10
	Итого за день:	430	42,61	42,32	107,32	823,86	122,86

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

№ рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№312	Картофельное пюре	150	4,08	6,40	27,26	188,0	0
№229	Рыба тушеная с овощами	80	11,35	2,90	3,80	108	3,92
№375	Чай с лимоном	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	Фрукт	100	0,8	0,20	22,50	98	38,0
	Итого за день:	590	31,28	32,5	111,04	806,65	45,27

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон : весенне-летний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№177	Каша вязкая рисовая с изюмом	200/10	6,09	10,90	47,90	315	0,90
№15	Сыр (Российский)	10	2,32	2,95	0	36	0,07
№379	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	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
	Итого за день:	510	28,99	30,58	93,54	707,10	52,66

Неделя: вторая

Сезон: весенне- летний

День: вторник

№ 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	209,1	0
№202	Макароны отварные	150	7,36	6,02	35,26	224,6	0
№379	Чай с лимоном	200	0,20	0	14,0	28,0	6,0
№15	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	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	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого за день:	500	22,7	17,97	71,44	480,40	55,76

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№71	Помидор свежий	20	0,3	0,01	0,8	5	3
№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	0,20	0	14,0	28,0	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	0,4	0,4	9,8	47	10,0
	Итого за день:	640	40,77	36,32	110,4	786,40	17,62

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне- летний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№340	Свекла в сметанном соусе	50	0,81	0,68	5,2	29,5	0,7
№302	Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	1,54
№260	Гуляш мясной	80	24,8	20,52	6,74	210	0
№375	Чай	200	0,2	0	14	56	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	86,4	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	3,0	13,80	57	0,02
№15	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0
	Итого за день:	455	30,23	28,58	67,05	663	0,78

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№259	Жаркое по- домашнему	200	17,8	5,8	21,6	287	0
№375	Чай	200	0,20	0	14,0	28,0	6,0
№15	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	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:	600	21,71	35,08	107,20	777,1	44,01
	Итого за весь период:	5430	291,06	319,03	932,61	7135,39	456,57