



Утверждаю

Приказ № 25 от 30.08.2023г

Директор школы / Прокопенко Е.Ю./

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для детей школьного возраста
МБОУ Новоюрковичской СОШ

на осеннее - зимний сезон 2023-2024 учебного года

5-11 класс

на 40 руб. 00 копеек

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее- зимний

Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№202	Макарон отварной	200	7,36	6,02	35,26	224,5	0
№268	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,15
№375	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	86,4	0
	Итого за день:	560	27,21	21,37	94,76	624,65	0,16

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее- зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№29	Салат из капусты	100	1,4	4,2	7,2	73	26,7
№210	Омлет натуральный	150	14,27	22,16	2,65	267,93	0,25
№379	Кофейный напиток	200	1,40	2,0	22,40	116,0	0
	Хлеб ржаной	50	1,8	3	13,8	57	0,01
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,8	16,0	86,4	0
	Итого за день:	550	21,17	32,16	62,05	600,33	26,96

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее- зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№229	Рыба тушеная с овощами	80/50	11,35	2,90	3,8	103	3,92
№312	Картофельное пюре	200	4,08	6,04	27,26	183	24,22
№377	Чай с сахаром	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

	Итого за день:	590	19,73	12,74	74,86	457,4	34,75
--	-----------------------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее- зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№59	Салат из моркови с сахаром	100/3	1,18	7,08	9,28	106,75	4,55
№223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/10	30,93	22,89	36,00	30,66	0,82
№375	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0	0,0
	Итого за день:	460	32,31	29,97	59,28	165,41	5,37

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее- зимний

№ рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№29	Салат из свежей капусты	100	1,4	4,2	7,2	73	26,7
№291	Плов из птицы	180/70	30,45	25,5	53,63	565,5	1,51
№375	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0	0,0
	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:	610	36,15	33,5	104,63	809,9	28,22

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон : осеннее- зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№268	Биточки мясные	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,15
№202	Макароны отварной	200	9,81	8,02	47,00	299	8,64
№379	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0	6,0
	Хлеб пшеничный	30	1,8	3	13,8	57	0,01
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
	Итого за день:	560	29,66	23,37	106,5	699,15	14,8

Неделя: вторая

Сезон: осеннее- зимний

День: вторник

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№100 403-1	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,36	8,09	1,36	8,09	1,36
№227	Котлета рыбная	75	8,87	4,4	7,8	99	0,88

№312	Картофельное пюре	200	4,08	6,04	27,26	183	24,22
№379	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0	0,0
	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:	635	18,61	22,33	80,8	461,49	26,47

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее- зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№278	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,15
№302	Гречка отварная	200	10,62	11,46	47,83	456,0	0
№375	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0	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:	560	30,47	26,81	107,33	856,15	0,16

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее- зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№83	Оладьи с повидлом	200/25	9	8.1	56,4	334,5	0,78
№382	Какао	200	3,52	25,49	25,49	145,2	0
№15	Сыр (Российский)	20	2,32	2,95	0	36	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	86,4	0
	Фрукт	100	1,22	0,6	17,06	74	10,4
	Итого за день:	575	18,36	37,94	114,95	676.1	11,25

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее- зимний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№29	Салат из капусты	100	1,4	4,2	7,2	73	26,7
№334	Рагу из птицы	200	17,28	15,58	25,02	298,44	13,7
№375	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0	0,0
	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:	560	22,98	23,58	76,02	542,84	40,41
	Итого за весь период:	5660	256,65	263,77	881,18	5893,42	189,55