

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МКОУ «Дмитриевская ООШ»



С. Г. Вихров

МЕНЮ
Примерное 10-ти дневное
МКОУ «Дмитриевская ООШ»
Завтрак 1-4 класс
2023г-2024г

понедельник, 1 неделя

рец. №	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергитическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<i>завтрак</i>					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	185	11,9	13,1	5,9	189,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	батон нарезной	40	3,2	0,4	19,6	95
Пром	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
пром	Зефир	35	0,3	0	27,9	113,2
итого		580	16,1	14	71,6	477,7

вторник, 1 неделя

рец. №	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергитическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<i>завтрак</i>					
54-28з-2020	свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
53-19з-2020	масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1г-2020	макароны отварные	160	5,7	5,2	35	209,9
54-13р-2020	котлета рыбная любительская	90	11,6	3,5	5,5	99,8
54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
пром	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
итого		550	20,9	16,5	67,1	500,1

среда, 1 неделя

рец. №	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергитическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<i>завтрак</i>					
54-11з-2020	салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,7
54-6к-2020	каша молочная вязкая	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-23гн-2020	кофейный напиток	200	3,9	2,9	11,2	86
пром	батон нарезной	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<i>итого</i>		500	15,2	20,4	68,5	518,8

четверг, 1 неделя

рец. №	прием пищи, наименование	масса порции	пищевые вещества			энергитическая ценность
			Б	Ж	У	
	<i>завтрак</i>					
54-2т-2020	<i>запеканка из творога с морковью</i>	150	15,6	9,2	26,2	249,6
54-21гн-2020	какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
пром	молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	65,5
пром	мандарины	100	0,8	0,2	7,5	35
пром	батон нарезной	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<i>итого</i>		500	24,9	14,9	72	521,7

пятница, 1 неделя

рец. №	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергитическа я ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<i>завтрак</i>					
54-13з-2020	салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-1г-2020	макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-23м-2020	биточки из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
пром	батон нарезной	40	3,2	0,4	19,6	95
<i>итого</i>		540	26,7	12	75,6	517,2

понедельник, 2 неделя

рец. №	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергитическа я ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<i>завтрак</i>					
54-3з-2020	<i>помидор в нарезке</i>	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4о-2020	омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8
54-45гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
пром	батон нарезной	30	2,4	0,3	14,7	71,2
пром	апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5
<i>итого</i>		600	23,7	26	39,4	487,1

вторник ,2 неделя

реп. №	прием пищи,наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергитическа я ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
53-19з-2020	завтрак масло сливочное(порция ми)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-25.1к-2020	каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-23гн-2020	кофейный напиток	200	3,9	2,9	11,2	86
пром	батон нарезной	40	3,2	0,4	19,6	95
пром	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
итого		560	13,4	23,4	67,3	532,7

среда,2 неделя

реп. №	прием пищи,наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергитическа я ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
54-1т-2020	завтрак запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
пром	молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	65,5
порм	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
54-4гн-2020	чай с молоком и сахаром	200	0,5	0,5	4,5	25
пром	батон нарезной	30	2,4	0,3	14,7	71,2
итого		500	34,4	13,6	61,7	507,4

четверг, 2 неделя

рец. №	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергитическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<i>завтрак</i>					
54-12з-2020	икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,2
54-3г-2020	макароны отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4
пром	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
пром	батон нарезной	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<i>итого</i>		500	14,5	15,3	77,5	506,4

пятница, 2 неделя

рец. №	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергитическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<i>завтрак</i>					
54-11з-2020	салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99
54-9г-2020	рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-5м-2020	котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
пром	батон нарезной	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<i>итого</i>		550	23,4	19,9	52,6	483,2