

МБОУ Влазовичская СОШ Суражского района Брянской области

Согласовано

с родительским комитетом

 Ж. Н. Кобыль

« 2 » сентября 2024 г.

Утверждаю

Директор школы


« 2 » сентября 2024 г.

 Н. Г. Шалпа

Десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов

сентябрь 2024 г.

День недели: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День №1	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,0	260
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,85	9,55	39,9	280	171
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	39/36	3,36	0,66	29,6	137,9	
Итого за завтрак		557	22,98	38,42	87,59	788,9	

День недели: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День №2	Макаронные изделия отварные с маслом	210	7,64	8,1	42,6	274	203
завтрак	Биточки	55	6,45	16,71	6,61	204	268
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60,0	376
	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	39/36	3,36	0,66	29,6	137,9	
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	338
Итого за завтрак		655	19,02	25,99	114,85	771,9	

День недели: среда ;

Неделя: первая;

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День №3	Плов из птицы	150	13,51	6,71	27,34	224,7	291
	Кукуруза отварная с маслом сливочным	77,5	2,23	1,91	4,25	43	133
завтрак	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	39/36	3,36	0,66	29,6	137,9	
Итого за завтрак		524,5	19,23	9,3	76,39	466,9	

День недели: четверг;

Неделя: первая;

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День №4	Каша вязкая молочная из риса и пшена	220	6,08	11,18	43,46	300	175
завтрак	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	118,6	382
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	338
Итого за завтрак		520	11,66	15,22	82,06	514,6	

День недели: пятница;

Неделя: первая;

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День №5	Жаркое по - домашнему	175	12,3	29,5	16,58	383	259
завтрак	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60,0	376
	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	39/36	3,36	0,66	29,6	137,9	
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	338
Итого за завтрак		565	17,29	30,68	82,18	678,9	

День недели: понедельник;

Неделя: вторая;

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День №6	Мясо тушеное свинина	100	10,58	28,17	2,56	305	256
завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	210	7,64	8,1	42,64	274	203
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60,0	376
	Хлеб ржаной	39	1,68	0,33	14,82	68,97	
	Хлеб пшеничный	36	2,37	0,3	14,49	73,89	
Итого за завтрак	Сыр российский	11	3	3	0	36	15
		611	25,34	39,92	89,51	817,86	

День недели: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День №7	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,85	9,55	39,9	280	171
завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят с маслом сливочным	50/5	7,65	14,7	7,73	194	295
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60,0	376
	Хлеб пшеничный	36	2,37	0,3	14,49	73,89	
Итого за завтрак	Хлеб ржаной	39	1,68	0,33	14,82	68,97	
	Сыр российский	18	5	6	0	72	15
		523	28,62	30,9	91,94	748,86	

День недели: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День №8	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
завтрак	Птица отварная	50/5	11,03	12,6	0,24	157	288
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	39/36	3,36	0,66	29,6	137,9	
Итого за завтрак		502	18,17	18,68	81,72	566,6	

День недели: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День №9	Каша пшенная жидкая молочная, с маслом и сахаром	220	7,51	11,72	47,03	325	182
завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	60/20	10,23	7,74	19,6	189	223
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	118,6	382
Итого за завтрак		500	21,82	23	84,23	632,6	

День недели: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День №10	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,3	183	312
завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,8	105	229
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60,0	376
	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	39/36	3,36	0,66	29,6	137,9	
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	338
Итого за завтрак		690	18,77	12,53	96,7	581,9	

