



10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей 1-4 класса
на весенний период 2024 /2025 учебного года

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: весенний

Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№302	Гречка отварная	150	8,85	9,55	39,86	280,0	0
№282	Биточки мясные	80	14,21	10,56	14,35	209,10	40,10
№ 6	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66	0
№7	Сыр (Российский)	10	2,32	2,95	0	36	0,07
№1	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:	500	28,16	31,16	84,14	726	46,11

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№227	Рыба припущенная	80	14,03	1,90	0,25	74,0	0,28
№128	Картофельное пюре	150	4,08	6,40	27,26	183,0	49,30
№375	Чай	200	0,28	0,20	22,30	110,0	6,0
№1	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
№7	Сыр (Российский)	10	2,32	2,95	0	36	0,07
	Итого за день:	500	24,81	15,05	97,05	365,4	93,65

День: среда
Неделя: первая
Сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№206	Макароны отварные с сыром и маслом	200/20/20	9,29	10,01	22,71	218,00	1,54
№1	Чай	200	0,20	0	14,0	28,0	6,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
№6	Масло сливочное	10	0,80	7,25	0,13	66	0
	Итого за день:	480	39,97	36,12	87,9	688,4	17,24

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	Энерг.	Витами
---	--------------------	-------	----------------------	--------	--------

рец		Порции	Б	Ж	У	Ценност ь ккал	н С, мг
№436	Жаркое по-домашнему с мясом	150/50	7,33	12,3	14,91	284,6	5,38
№371	Чай	200	0,20	0	14,0	28,0	6,0
№1	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
№6	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66	0
	Итого за день:	500	12,4 3	23,35	58,84	522	11,38

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
168	Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром	200/10/10	2,70	5,41	18,49	128,90	1,2
3	Бутерброд с сыром	30/25	12,5	26,4	37,5	298,4	0
382	Какао со сгущенным молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0
	Всего за день	455	18,72	35,53	61,50	572,5	2,5

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№282	Биточки мясные	80	14,21	10,56	14,35	209,10	40,10
№202	Макарон отварной	150	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48
№7	Сыр (Российский)	10	2,32	2,95	0	36	0,07
№377	Чай с лимоном	200	0,20	0	14,0	28,0	6,0
	Хлеб пшеничный	30	1,8	3	13,8	57	0,01
№1	Хлеб ржаной	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
	Итого за день:	400	29,1	23,33	95,91	659,51	60,66

Неделя: вторая

День: вторник

Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ь (г)	Витами н С, мг
			Б	Ж	У		
128	Картофельное пюре	150	4,68	33,42	7,58	348,04	18,17
197	Гуляш из свинины	50	11,64	13,43	2,30	176,6	0,92
№371	Чай	200	0,20	0	14,0	28,0	6,0
№1	Хлеб ржаной	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
	Хлеб пшеничный	30	1,8	3	13,8	57	0,01
№6	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66	0
	Всего за день	470	21,42	57,9	41,81	762,04	25,1

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
№293	Птица запеченная	80/5	12,16	18,46	4,09	232,0	0
№304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0
№371	Чай	200	0,20	0	14,0	28,0	6,0
№6	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66	0
№1	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57	0,01
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
	Итого за день:	500	21,31	34,68	97,4	730,1	34,01

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: весенний

№ рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност ь ккал	Витами н С, мг
			Б	Ж	У		
№436	Жаркое по-домашнему с мясом	150/50	7,33	12,3	14,91	284,6	5,38
№371	Чай	200	0,20	0	14,0	28,0	6,0
№1	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	86,4	0
№6	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66	0
	Итого за день:	500	12,4 3	23,35	58,84	522	11,38

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: весенний

№ Рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
168	Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром	200/10/10	2,70	5,41	18,49	128,90	1,2
№3	Бутерброд с сыром	30/25	12,5	26,4	37,5	298,4	0
№371	Чай	200	0,20	0	14,0	28,0	6,0
	Всего за день	495	15,4	31,81	69,99	455,3	7,2