

Утверждаю:

Директор МБОУ «Ржаксинская СОШ № 1

имени Героя Советского Союза

Н.М. Фролова»

Ржаксинского района Тамбовской области



(Handwritten signature)

Леонов А.В.

Ежедневное меню.

С 22.04.2024-26.04.2024.

Дата 22.04.2024.

	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы и витамины(мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C	P
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	9,4	7	48,7	316,1	185,3	-	0,77	1,95	-
	Бутерброд с сыром	50/20	6,28	4,92	15,36	134,6	401,83	21,35	1.23	0,4	224
	Чай с	200	0,2	0,05	15,01	57,0	0,09	3,9	0,8	0,09	11
	Яблоко свежее	100	0,4	-	11,3	46	16	9	2,2	13	-
Обед	Суп вермишелевый на М. К. Б.	250	9,0	6,5	20,5	172,5	22,4	20,5	762,6	13,1	-
	Рис отварной	200	46,27	12,54	7,11	206,44	91	14,1	1	1,6	-
	Гуляш	100	13,0	9,3	2,7	146,8	28,6	43,0	5164	64,0	-
	Компот из с\ф	200	0,36	-	22,8	94,7	0.2	18,4	0.6	0,2	-
	Батон	50	3,5	0,34	24,05	120	19	3,1	1,7	-	-
	Хлеб	60	3,96	0,66	27,24	139,8	33	1	4,5	-	4,5
Полдник	Йогурт	150	7,5	2,3	5,2	76,5	124	12,4	0,1	0,6	11,9
	Пряник	30	3,5	0,34	24,95	120,0	19	4.8	1,2	-	-
Итого			106,81	43,95	269,67	1624,44	940,39	153,39	5940,2	94,94	251,4

Дата:23.04.2024.

	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы и витамины(мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C	P
Завтрак	Гречка отварная	200	8,6	11,0	59,5	331,3	38,1	50,9	444,2	-	-
	Гуляш	100	13,0	9,3	2,7	146,8	28,6	43,0	516,4	64,0	-
	Батон	50	3,5	0,34	24,95	120	19	4,8	1,2	-	-
	Хлеб	30	1,96	0,33	13,98	66,9	33	1	4,5	-	4,5
	Какао	200	4,5	5,1	22,2	147,6	4,1	74,5	194,8		-
Обед	Суп гороховый на м/к б	250	4,3	4,5	30,6	173,0	88,9	44,1	418,8	0,3	
	Картофельное пюре	200	2,8	6,1	21,2	144,9	21,8	28,4	146,0	22,2	-
	Рыба тушеная	70	27,5	3	4,7	153,7	50,28	38,57	1086,52	0,14	-
	Хлеб	60	3,96	0,66	27,24	139,8	33	1	4,5	-	4,5
	Батон	50	3,5	0,34	24,05	120	19	3,1	1,7	-	-
	Цитрусовый напиток	200	0,1	-	18,4	69,9	18,2	6,34	195,0	4,0	-
Полдник	Сок	150	0,3	-	22,9	94,6	16,0	-	1,3	8,0	-
	Вафля	25	2,2	3	22,9	121,0	19	4,8	-	-	-
Итого			78,6	43,33	310,54	1872,2	401,88	550,01	5278,5	50,28	27,2

Дата: 24.04.2024.

	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы и витамины(мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C	P
Завтрак	Творожные сырники со сгущенным молоком	150\20	30,3	5,4	34,3	304,1	155,8	-	0,77	0,25	-
	Батон	50	3,5	0,34	24,95	120	19	4,8	1,2	-	-
	Чай	200	0,2	0,05	15,01	57,0	0,09	3,9	0,8	0,09	-
Обед	Суп рисовый	250	6,18	3,3	14,65	113,0	24,98	29,45	1,24	8,33	96,93
	Овощное рагу с мясом	200	14,0	8,4	12,6	178,9	55,4	43,8	2530	26	-
	Хлеб	60	3,96	0,66	24,0	241,5	33	1	4,5	-	4,5
	Батон	50	3,5	0,34	24,05	120	19	3,1	1,7	-	-
	Чай с лимоном	200	0,4	-	11,3	46,0	16,0	9,0	2,2	13	11
Полдник	Сок фруктовый	150	0,3	-	22,9	94,6	16	-	1,3	8	-
	Печенье	20	4,08	5,2	26,24	120,0	23	3,1	1,7	-	-
Итого			66,42	23,69	209,1	1395,1	362,27	96,45	2545,91	55,67	112,43

Дата: 25.04.2024.

	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы и витамины(мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C	P
Завтрак	Каша молочная Дружба	200	6,8	13,3	33,8	274,4	213,0	127,2	362,5	3,6	-
	Бутерброд с сыром	50/20	6,28	4,92	15,36	134,6	401,83	21,35	1,23	0,4	224
	Чай с лимоном	200	0,4	0,05	14,78	60,5	14,4	9,2	1,6	5,6	-
	Яблоко	100	0,4	-	11,3	46	16	9	2,2	13	11
Обед	ЩИ из св.капусты на м\к б	250	5,6	16,2	11,4	229,9	61,0	32,4	1363	37,6	-
	Макароны отварные	200	7,0	5,9	48,4	262,0	8,7	150,0	227,0	-	-
	Биточки с подливой	80/20	14,5	8,9	5,0	187,8	18,6	227,6	2779	1,14	-
	Хлеб	60	3,96	0,66	27,96	133,8	33	1	4,5	-	4,5
	Батон	50	3,5	0,34	24,05	120	19	3,1	1,7	-	-
	Компот из с\ф	200	0,2	0,05	15,01	57,0	0,09	3,9	0,8	0,09	-
Полдник	Йогурт	150	4,5	9,0	6,15	127,5	124	12,4	0,1	0,6	11,9
	Пряник	30	3,5	0,34	24,95	120,0	19	4,8	1,2	-	-
Итого			57,65	65,82	178,19	1858,2	948,32	624,95	5032,43	76,63	251,4

Дата:26.04.2024.

	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы и витамины(мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C	P
Завтрак	Омлет	200	20,9	22,5	3,9	301	0,1	0,4	21,2	0,9	157,1
	Батон	50	3.5	0.34	24.95	120	19	4.8	1,2	-	-
	Хлеб	30	1.96	0.33	13.98	66.9	33	1	4.5	-	4.5
	Кофейный напиток	200	7,4	2,9	5,4	118,8	172	24,8	1	1,6	-
Обед	Суп рассольник Петербургский	250	2,0	5,11	16,93	121,75	24,95	26,4	0,94	7,54	63,3
	Картофельное пюре	200	2,8	6,1	21,2	144,9	21,8	28,4	146,0	22,2	-
	Курица тушеная	160	25,5	10,3	0,1	198,8	18,6	260	2655,2	1,1	-
	Хлеб	60	3,96	0,66	27,24	139,8	33	1	4,5	-	4,5
	Батон	50	3,5	0,34	24,05	120	19	3,1	1,7	-	-
	Чай	200	0,2	0,05	15,01	57,0	0,09	3,9	0,8	0,09	-
Полдник	Сок	150	0,3	-	22,9	94,6	16,0	-	1,3	8,0	-
	Печенье	25	4,08	5,2	26,24	120,0	23	3,1	1,7	-	-
Итого			76,1	45,13	249,12	1771,65	411,44	628,6	5597,2	40,57	72,3