

Утверждаю:

Директор МБОУ «Ржаксинская СОШ № 1

имени Героя Советского Союза

Н.М. Фролова»

Ржаксинского района Тамбовской области

Леонов А.В.



Ежедневное меню филиала МБОУ «Ржаксинская СОШ № 1 им. Н.М. Фролова» в с. Богданово

с 13.05.2024 по 17.05.2024

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы и витамины(мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>День №1</b> <b>Обед: 2024.05.13</b>										
221	Суп на м\к б с вермишелью	250	9,0	6,5	20,5	172,5	22,4	20,5	762,6	13,1	-
747	Рис отварной	200	46,27	12,54	7,11	206,44	91	14,1	1	1,6	-
632	Гуляш	100	13,0	9,3	2,7	146,8	28,6	43,0	5164	64,0	-
	Хлеб		3,5	0,66	27,24	133,8	33	1	4,5	-	4,5
	Батон	60	7,4	0,34	24,85	120	19	4,8	1,2	-	-
933	Компот из с/ф	50	0,36	-	22,8	94,7	0,2	18,4	0,6	0,2	-
	200										
	<b>Итого:</b>		79.53	29.34	105.2	917.8	194.2	101.8	5897.9	78.9	4.5

<b>День №2</b>											
<b>Обед: 2024.05.14</b>											
22	Огурец соленый	50	0,48	0,06	1,02	7,8	6,9	4,2	0,18	1,5	7,2
	Суп гороховый на м/кб										
759	Картофельное пюре	250	4,3	4,5	30,6	173,0	88,9	44,1	418,8	0,3	-
24	Рыба тушеная	200	2,8	6,1	21,2	144,9	21,8	28,4	146,0	22,2	-
	Хлеб	70	27,5	3,0	4,7	153,7	50,28	38,57	1086,52	0,14	-
	Батон	60	3,96	0,66	27,24	133,8	33	1	4,5	-	4,5
924	Цитрусовый напиток	50	3,5	0,34	24,95	120,0	19	4,8	1,2	-	-
		200	0,1	-	18,4	69,9	18,2	6,34	195,0	4,0	-
<b>Итого:</b>			42,64	14,66	129,31	803,1	238,09	127,41	1852,2	28,14	11,7

<b>День №3</b>											
<b>Обед: 2024.05.15</b>											
204	Суп рисовый с томатной пастой	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
434	Батон	50	3,5	0,34	24,05	120,0	19	3,1	1,7	-	-
	Чай с лимоном	200	0,4	-	11,3	46,0	16,0	9,0	2,2	13	11
<b>Итого:</b>			28,04	12,7	101,25	699,4	228,76	86,35	2539,64	47,33	112,43

	<b>День №4</b> <b>Обед: 2024.05.16</b>										
197	Икра свекольная	100	1,01	6,21	10,23	104,7	19,7	21,3	288,1	14,6	-
	Щи из свежей капусты на м/к б	250	5,6	16,2	11,4	229,9	61,0	32,4	1363	37,6	-
10	Макаронны отварные	200	7,0	5,9	48,4	262,0	8,7	150,0	227,0	-	-
747	Биточки с подливой	80/20	14,5	8,9	5,0	187,8	18,6	227,6	2779	1,14	-
33	Хлеб	60	3,96	0,66	27,96	133,8	33	1	4,5	-	4,5
	Батон	50	3,5	0,34	24,95	120,0	19	4,8	1,2	-	-
948	Кисель	200	0,2	0,05	15,01	57,0	0,09	3,9	0,8	0,09	-
	<b>Итого:</b>		35,77	38,26	142,95	1095,2	160,09	441	4663,6	53,43	4,5

	<b>День №5</b> <b>Обед: 2024.05.17</b>										
197	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	-
21	Куры тушёные	100	25,5	10,3	0,1	198,8	18,6	260	2655,2	1,11	-
658	Хлеб	60	3,96	0,66	27,96	133,8	33	1	4,5	-	4,5
	Пряник	30	4,08	5,2	26,24	170,0	27	1,3	1,1	0,09	-
433	Чай	200	0,2	0,05	15,01	57,0	0,09	3,9	0,8	-	-
	<b>Итого:</b>		27,54	26,02	112,34	815,25	125,44	338,6	2932,34	30,97	67,8