

Утверждаю:

Директор МБОУ «Ржаксинская СОШ № 1

имени Героя Советского Союза

Н.М. Фролова»

Ржаксинского района Тамбовской области



(Handwritten signature)

Леонов А.В.

Ежедневное меню

МБОУ «Ржаксинская СОШ № 1 им. Н.М. Фролова» Ржаксинского муниципального округа Тамбовской области в с. Ярославка

2023-2024 учебный год

13.04.2024 –17.05.2024

Дата :13.05.2024

| № 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 |
| | День №1 Обед : | | | | | | | | | | |
| 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 | - |
| 632 | 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 | - |
| 933 | Хлеб | 60 | 3,5 | 0,66 | 27,24 | 133,8 | 33 | 1 | 4,5 | - | 4,5 |
| | Батон | 50 | 7,4 | 0,34 | 24,85 | 120 | 19 | 4,8 | 1,2 | - | - |
| | Компот из с/ф | 200 | 0,36 | - | 22,8 | 94,7 | 0,2 | 18,4 | 0,6 | 0,2 | - |
| | Итого | | 79,53 | 29,34 | 105,2 | 874,24 | 194,2 | 101,8 | 5933,33 | 78,9 | 4,5 |

Дата:14.05.2024

| № реп. | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическа я 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 |
| | День №2 Обед: | | | | | | | | | | |
| 22 | Огурец соленый | 50 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | 6,9 | 4,2 | 0,18 | 1,5 | 7,2 |
| 759 | Суп гороховый на м/кб | 250 | 4,3 | 4,5 | 30,6 | 173,0 | 88,9 | 44,1 | 418,8 | 0,3 | - |
| 24 | Картофельное пюре | 200 | 2,8 | 6,1 | 21,2 | 144,9 | 21,8 | 28,4 | 146,0 | 22,2 | - |
| 924 | Рыба тушеная | 70 | 27,5 | 3,0 | 4,7 | 153,7 | 50,28 | 38,57 | 1086,5 | 0,14 | - |
| | Хлеб | 60 | 3,96 | 0,66 | 27,24 | 133,8 | 33 | 1 | 2 | - | 4,5 |
| | Батон | 50 | 3,5 | 0,34 | 24,95 | 120,0 | 19 | 4,8 | 4,5 | - | - |
| | Цитрусовый напиток | 200 | 0,1 | - | 18,4 | 69,9 | 18,2 | 6,34 | 1,2 | 4,0 | - |
| | Итого: | | 42,64 | 14,66 | 128,11 | 803,1 | 238,08 | 127,41 | 1850,9 | 20,14 | 11,7 |

Дата :15.05.2024

| № реп. | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическа я 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 |
| | День №3 Обед: | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 924 | 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 | 120,0 | 19 | 3,1 | 1,7 | - | - |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,4 | - | 11,3 | 46,0 | 16,0 | 9,0 | 2,2 | 13 | 11 |
| | Итого: | | 28,04 | 12,7 | 86,6 | 699,4 | 148,38 | 86,35 | 2539,64 | 47,33 | 112.43 |

Дата:16.05.2024

| № рец. | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическа я 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 |
| | День №4 Обед: | | | | | | | | | | |
| 197 | Икра свекольная | 100 | 1,01 | 6,21 | 10,23 | 104,7 | 19,7 | 21,3 | 288,1 | 14,6 | - |
| 747 | Щи из свежей капусты на м/к б | 250 | 5,6 | 16,2 | 11,4 | 229,9 | 61,0 | 32,4 | 1363 | 37,6 | - |
| 33 | Макароны отварные | 200 | 7,0 | 5,9 | 48,4 | 262,0 | 8,7 | 150,0 | 227,0 | - | - |
| 948 | Биточки с подливой | 120/20 | 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 | 24,95 | 120,0 | 19 | 4,8 | 1,2 | - | - |
| | Кисель | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,0 | 0,09 | 3,9 | 0,8 | 0,09 | - |
| | Итого: | | 35,77 | 38,26 | 142,95 | 1095,2 | 160,9 | 441 | 4663,6 | 53,43 | 4.5 |

Дата: 17.05 .2024

| № реп. | 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 |
| | День №5 Обед: | | | | | | | | | | |
| 197 | Суп рассольник Петербургский | 250 | 2,0 | 5,11 | 16,93 | 121,75 | 24,95 | 26,4 | 0,94 | 7,54 | 63.3 |
| 21 | Картофельное пюре | 200 | 2,8 | 6,1 | 21,2 | 144,9 | 21,8 | 28,4 | 146,0 | 22,2 | - |
| 25 | Курица тушеная | 160 | 25,5 | 10,3 | 0,1 | 198,8 | 18,6 | 277,6 | 2779 | 1,14 | - |
| 433 | 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 | - | - |
| | Чай | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,0 | 0,09 | 3,9 | 0,8 | 0,09 | - |
| | Итого: | | 27,54 | 26,02 | 112,34 | 815,25 | 125,44 | 338,6 | 2932,34 | 30,97 | 67,8 |

