

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

22.04.2024 –27.04.2024

Дата :22.04.2024

№ 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: 23.04.2024

№ 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 :24.04.2024

№ 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: 25.04.2024

№ 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	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	24,95	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: 26.04 .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

Дата: 27.04.2024

№ 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 №6 Обед:										
221	Суп с макаронными изделиями на	250	9,0	6,5	20,5	172,5	22,4	20,5	762,6	13,1	-
657	м/к б	200	17,9	9,0	38,4	297,2	40,4	43,0	3104	2,7	-
	Плов	60	3,96	0,66	27,24	133,8	33	1	4,5	-	4,5
	Хлеб	50	3,5	0,34	24,05	120	19	3,1	1,7	-	-
948	Батон	200	4,5	5,1	22,2	64,7	0,2	-	0,04	-	-
	Кисель										
	Итого:		38,86	21,6	131,94	788,2	115	67,15	3872,84	15,8	4,5